ଜୀବନ ଦର୍ଶନ



ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା

ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ପ୍ରକାଶକ- କୃଷ୍ଣା

ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା

ଲେଖକ- ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା
ବାରବାଟୀ, ଧର୍ମଶାଳା, ଯାଜପୁର, ଫୋନ୍: ୯୮୬୧୭୨୨୨୫୮

ପ୍ରକାଶକ : **କୃଷ୍ଣା**
ଜାରକା, ଧର୍ମଶାଳା, ଯାଜପୁର, ଫୋନ୍: ୯୨୩୮୫୧୯୮୧୫

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୩୦/୦୮/୨୦୨୩, ରାକ୍ଷୀପୂର୍ଣ୍ଣିମା
ମୂଲ୍ୟ : ଟ୨୫୧/-

JEEBANACHARYA

BY
Sushanta Kumar Panda , Reader
Barabati, Dharmasala, Jajpur, Ph: 9861722258

Published by: KRUSNA
Jaraka, Dharamasala, Jajpur, Ph: 9238519815
E-mail. krusnadtp@gmail.com

First Edition : 30 / 08 / 2023, Rakshipurnima
Price **Rs. 251/**

ISBN. 9789393178367

ଲୋକପ୍ରିୟ ବିଶିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସକ

ଡକ୍ଟର ବିଜୟ କୁମାର ଶତପଥୀଙ୍କ

କରକମଳରେ....

ଲେଖକ

ଗୁର୍ବଷ୍ଟକମ୍

ଶରୀରଂ ସୁରୂପଂ ଯଥା ବା କଲତ୍ରଂ
ଯଶଶ୍ଚାରୁଚିତ୍ରଂ ଧନଂ ମେରୁତୁଲ୍ୟମ୍ ।
ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ ଗୁରୋରଂଘ୍ରିପଦ୍ମେ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୧।।

କଲତ୍ରଂ ଧନଂ ପୁତ୍ରପୌତ୍ରାଦି ସର୍ବଂ
ଗୃହଂ ବାନ୍ଧବାଃ ସର୍ବମେତଦ୍ଧି ଜାତମ୍ ।
ଗୁରୋରଙ୍ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୨।।

ଷଡ଼ଙ୍ଗାଦିବେଦୋ ମୁଖେ ଶାସ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା
କବିତ୍ୱାଦି ଗଦ୍ୟଂ ସୁପଦ୍ୟଂ କରୋତି ।
ଗୁରୋରଙ୍ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୩।।

ବିଦେଶେଷୁ ମାନ୍ୟଃ ସ୍ୱଦେଶେଷୁ ଧନ୍ୟଃ
ସଦାଚାରବୃତ୍ତେଷୁ ମତ୍ତୋ ନ ଚାନ୍ୟଃ ।
ଗୁରୋରଙ୍ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୪।।

କ୍ଷମାମଣ୍ଡଳେ ଭୂପଭୂପାଳବୃନ୍ଦୈଃ
ସଦା ସେବିତଂ ଯସ୍ୟ ପାଦାରବିନ୍ଦମ୍ ।
ଗୁରୋରଙ୍‌ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୫।।

ଯଶୋ ମେ ଗତଂ ଦିକ୍ଷୁ ଦାନପ୍ରତାପା-
ଜ୍ଜଗଦ୍ୱସ୍ତୁ ସର୍ବଂ କରେ ଯତ୍ ପ୍ରସାଦାତ୍ ।
ଗୁରୋରଙ୍ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୬।।

ନ ଭୋଗେ ନଯୋଗେ ନ ବା ବାଜିରାଜୌ
ନ କାନ୍ତାମୁଖେ ନୈବ ବିତ୍ତେଷୁ ଚିତ୍ତମ୍ ।
ଗୁରୋରଙ୍‌ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୭।।

ଅରଣ୍ୟେ ନ ବା ସ୍ୱସ୍ୟ ଗେହେ ନ କାର୍ଯ୍ୟେ
ନ ଦେହେ ମନୋ ବର୍ତ୍ତତେ ମେ ତ୍ୱନର୍ଘ୍ୟେ ।
ଗୁରୋରଙ୍ଘ୍ରିପଦ୍ମେ ମନଶ୍ଚେନ୍ନ ଲଗ୍ନଂ
ତତଃ କିଂ ତତଃ କିଂ ତତଃ କିମ୍ ।।୮।।



ଆତ୍ମକଥନ

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଯୋଗୀଋଷିବୃନ୍ଦ ମାନବ ଜୀବନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ନିଃଶ୍ରେୟସ ନିମନ୍ତେ ନିରୋଗ ଶରୀର ତଥା ସୁସ୍ଥ ମନ ଉଭୟକୁ ବିଚାର ପରିସରଭୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ନ ରହିଲେ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିବ କିପରି ? ସୁସ୍ଥ ଶରୀର, ନିରୋଗ ଶରୀର, କାର୍ଯ୍ୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶରୀରର ମୂଳ ଆଧାର ହେଉଛି ଆହାର- ବିହାର ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ । ଆମେ ସଂପ୍ରତି ଯେଉଁ କାଳଖଣ୍ଡରେ ନିବାସ କରୁଛୁ ତାହା ତିରିଶ ବର୍ଷ ତଳର ସମାଜ, ପରିବେଶଠାରୁ ଅନେକ ଭିନ୍ନ । ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଭାବ ଆମ ଦୃଶ୍ୟ- ଅଦୃଶ୍ୟରେ ଘଟି ଚାଲୁଛି । ସାଧାରଣ ଅନୁଭବ୍ୟ ସୌରତାପ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ ତଥା ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ ଉପରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଆଗନ୍ତୁକ ବ୍ୟାଧି କେବେକେବେ ମହାମାରୀ (କୋଭିଡ୍) ଆଦି ରୂପେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ପ୍ରାକୃତିକ ବାତାବରଣ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାରୁ ପ୍ରକୃତି ଠାରୁ ବିବିଧ ଉପାୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଶରୀରପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ

ଦୁର୍ଲଭ ହେଉଛି । ସିଧା- ସଳଖ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟବସାୟିକ ଲାଭ- ଲୋଭ ଅତ୍ୟଧିକ ହେତୁ ତାହା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର କ୍ଷତି କରିପାରେ, ଏହି ବିଚାର ରହୁ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ରଂଗ, ସେଣ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ହାନିକାରକ ଉପାଦାନ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟକୁ ଚକ୍ଷୁରୋଚକ ତଥା କୃତ୍ରିମ ଫ୍ଲେଭର ମିଶ୍ରଣରେ ଭ୍ରାନ୍ତ, ଆକୃଷ୍ଟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ରାସାୟନିକ ସାର, ବିଷ, ଇର୍ଥାଇଲ (ଫଳ ପାଚିବା ରାସାୟନିକ), ଫରର୍ମାଲିନ୍ ପ୍ରଭୃତିରେ ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ହେତୁ କଂଚା ଏବଂ ସିଝା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଜ୍ଞାତରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ବିଷ ପ୍ରବେଶ କରି ଅଭାବନୀୟ ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟିର କାରକ ହୋଇଛି । ଆମିଷ ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ଘାତକ ବିଷର ପ୍ରୟୋଗ ଊଣା ନୁହେଁ । ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ସସ୍, ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ ବିଷ ମିଶ୍ରଣରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି । (ଠାକୁର ପୂଜା ପାଇଁ ଆମଦାନୀ ହେଉଥିବା ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ବିଷ ଯୁକ୍ତ) ।

ମାନସିକ ସ୍ତରର ବିକୃତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସକଳ ଉପାଦାନ ଅପେକ୍ଷା ମୋବାଇଲ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଯୁବ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାଠର ବୋଝ, କମ୍ପାନୀ ଚାକିରିଆଙ୍କ ପାଇଁ ଟାରଗେଟ୍ ଫୁଲ୍‌ଫିଲ୍ କରିବା ଆଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇ ଉଭା ହୋଇଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ରିଟାୟାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ମାନସିକତା ବର୍ଣ୍ଣନାତୀତ ଅବସାନରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ପ୍ରମାଣ ସ୍ୱରୂପ ଜରାଶ୍ରମର ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ସ୍କୁଲକୁ ଯାଉଥିବା ଛାତ୍ରଠାରୁ ମଶାଣିକୁ ଯିବାକୁ ଉଦ୍ୟତ ବୃଦ୍ଧ (ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ମଧ୍ୟରେ କାଳ- ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି, ଶରୀର ବ୍ୟାଧି ଗ୍ରସ୍ତ- ମନ ଅବସାଦ- ଉଦ୍‌ବେଗଗ୍ରସ୍ତ, ଏହି ସ୍ଥିତି, ସୁତରାଂ ଆମର ଶିକ୍ଷା, ବିଚାର ତଥା ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ବ୍ୟୁହ ମଧ୍ୟରୁ ନିସ୍ତାର କାହିଁ ?

ଆହାର, ବିହାର ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଲେ, ସଚେତନ, ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ, ହେଲେ ଅନେକ ଆଧି ବ୍ୟାଧିରୁ ସ୍ୱୟଂ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା, ଫଳରେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରିବ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଜୀବନ ଶାନ୍ତିମୟ, ଆନନ୍ଦମୟ ହୋଇପାରିବ ।

ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ସକଳ ବିଷୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରଖି ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକରେ ନାତିଦୀର୍ଘ ବିଚାର ବିମର୍ଶ ମାନ ସ୍ଥାନୀତ କରାଯାଇଛି। କେତେକ ଅଧ୍ୟାୟ ବା ପ୍ରସଂଗକୁ ଆଧାର କରି ଇଂରାଜୀ, ହିନ୍ଦୀ ଆଦି ଭାଷାରେ ଏକାଧିକ ପୁସ୍ତକ ରଚିତ ହୋଇଛି। ମାତ୍ର ଆମ ଭାଷାରେ ଏ ଦିଗରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ପ୍ରୟାସ ହୋଇଛି ବୋଲି ମନେହୁଏ। କେବଳ କିଶୋରମାନଙ୍କ ମନସ୍ଥିତି, ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୁସ୍ତକମାନ ରଚନା ହୋଇଛି। ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟ ସଂବଂଧରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ, ସୃଜନର ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲାଣି। ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସଂଗକୁ ଆଧାର କରି ସଂକ୍ଷେପରେ ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକରେ ସମାଧାନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି।

ମତ୍ ରଚିତ 'ସୁବୋଧ ଜୀବନ ସରଣୀ', 'ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିଧାରା' ପ୍ରଭୃତି ପୁସ୍ତକରେ ନାନା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଳନ, ଅସ୍ଥିରତା, ଚାପ ଆଦି ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ପ୍ରସଂଗ ଆଲୋଚନାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେଲୁ।

ସାଗର ମଧ୍ୟରେ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଯେପରି ଜଳମୟ ଦେଖାଯାଏ, ତଦନୁରୂପ ଜ୍ଞାନ ସାଗରର ଅନ୍ତ ନାହିଁ। ସୀମିତ ବିଚାର, ବୁଦ୍ଧିରେ କ୍ଷୀଣ ପ୍ରୟାସ ମାତ୍ର। ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ଏ ଦିଗରେ ମୋତେ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛି ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ କୃତଜ୍ଞତା। ବିଶେଷକରି ଡାକ୍ତର ବିଜୟ କୁମାର ଶତପଥୀ (ପ୍ରାକ୍ତନ ସି.ଡ଼ି.ଏମ୍.ଓ) ଅନୁଗ୍ରହ ପୂର୍ବକ ସ୍ୱକୀୟ ମତ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ ସେ ମହାଶୟଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ। କୃଷ୍ଣା ପବ୍ଲିକେସନ୍ (ଜାରକା) ଏହାର ପ୍ରକାଶନ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରେମଲତା ମହାରଣାଙ୍କୁ ସାଧୁବାଦ।

ପରିଶେଷରେ ସୁଧୀ ପାଠକ କଂଚିତ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିଲେ ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ମଣିବ।

ସନ୍ତୋଂ କୀ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ଉକ୍ତି ହୈ ମେରୀ ବାନୀ।
ଜାନୁଁ ଉସକା ଭେଦ ଭଲା କ୍ୟା ମୈଂ ଅଜ୍ଞାନୀ ॥

ବିନୀତ
ଲେଖକ

ଅଭିମତ



ସାଂପ୍ରତିକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ, ଅପମିଶ୍ରିତ, ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ, ଈର୍ଷାଳୁ ମନୋଭାବ ଉଦ୍‌ବେଗ କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିର କବଳିତ ହେଉଛି, କିଛି ଦଶନ୍ଧୀ ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଯେଉଁ ବ୍ୟାଧି ପରିଣତ ବୟସରେ ହେଉଥିଲା ଏବେ ତାହା କୈଶୋର ଓ ଯୌବନ କାଳରେ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଦେଖା ଦେଲାଣି । ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ତୈଳ ଚାଳିତ ଯାନ ଏବଂ କଳ କାରଖାନା ସ୍ଥାପିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଭୂତଳ ତଥା ନଦୀ ପ୍ରବାହିତ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବୃକ୍ଷର ପରିମାଣ ଅହେତୁକ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷିତ । ଉତ୍ତର ବୟସରେ ଔଷଧ ସେବନ ନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିବା ଦୁଷ୍କର ।

ମନୁଷ୍ୟର ଭୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁ, ସାଂସାରିକ ସଂପଦ ଯେତେ ବେଶୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଭୋଗ କରିବାପାଇଁ ଯଦି ତା' ପାଖରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ତେବେ ତହିଁରୁ ତା'ର କି ଲାଭ ମିଳିବ ? ବୃତ୍ତି ବା ଧନ୍ଦା ଯାହା ହେଉ, ଉପାର୍ଜନ ବେଶୀ ବା କମ୍ ହେଉ ଶରୀର ନିରୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ।

କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଦୁଇଜଣ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସାକ୍ଷାତ୍ ହେଲେ ପିଲା-ଛୁଆଙ୍କ କଥା, ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରସଂଗ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସଂବଂଧି କିଛି କଥାର ଅବତାରଣା ହେଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେହିପରି ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ବୟସର ଦୁଇବନ୍ଧୁ ସାକ୍ଷାତ ହେଲେ କଥା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି- ତୁମର ବ୍ଲଡ୍ ସୁଗାର କେତେ ଅଛି ? ପ୍ରେସ୍‌ର କଣ୍ଟ୍ରୋଲରେ ଅଛି କି ନା, ଏସନ୍‌ଫୁଲିଆ ଅଛି କି ? ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନେଉଛ ନା ବନ୍ଦ କଲଣି ? ଇତ୍ୟାଦି।

ତେବେ ସର୍ବାଂଶରେ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁଳାଂଶରେ ସମାଜ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ। ବିବିଧ ଧରଣର ନିଶା ଦ୍ୱାରା ଯୁବ ସମାଜ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ଉଦ୍‌ଭ୍ରାନ୍ତ। ଉଦ୍‌ବେଗ କେତେବେଳେ ହେଲେ କାହାରିକୁ ଛାଡୁ ନାହିଁ। ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ମନୋଭାବରୁ ଚଳିଲା ଭଳି ସକଳ ସାଧନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଧିକାଂଶ ଉଦ୍‌ବେଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହୁଛନ୍ତି। ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଘାତକ।

ଘର ଯେପରି ହେଉ, ଶଯ୍ୟା ଯେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେଉ, ତାହା ଯେ ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଏହା କୁହାଯାଇନପାରେ। ନିଦ୍ରା କ୍ରୟ, ବିକ୍ରୟର ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ। କ୍ରମାଗତ ନିଦ୍ରା ହୀନତା ମନୁଷ୍ୟ / ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ଦିଗକୁ ଆଗେଇ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଅଧ୍ୟାପକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ପୁସ୍ତକରେ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ବିଷୟ ପ୍ରସଂଗମାନଙ୍କୁ ନାନା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। କେତେକ ପ୍ରସଂଗ ରୋଚକ ଓ ସୁପାଠ୍ୟ ହୋଇଛି। ଏହା କେବଳ ପଠନୀୟ ପୁସ୍ତକ ନୁହେଁ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସ, ଆଚରଣ କଲେ ସୁଫଳ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ଏଥିରେ ସଂଦେହ ନାହିଁ। କେତେକ ପ୍ରସଂଗ ସଂବଂଧରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୁସ୍ତକ କରାଯାଇପାରିବ। କିନ୍ତୁ ସୀମିତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଲେଖକ ସେ ସବୁର ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗଠାରୁ ପୁନଃ ଶଯ୍ୟା

ଗ୍ରହଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାବତୀୟ କ୍ରିୟା, ଆଚରଣ, ସ୍ୱଭାବକୁ ଯଥାଶକ୍ତି ବିଚାର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି ।

ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ଲାଭନ୍ୱିତ ହେବା, କିନ୍ତୁ ଏଥି ସହିତ 'ଯମ' – ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅଚୌର୍ଯ୍ୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏବଂ ସଂଗ୍ରହ ନ କରିବା ଏହି ପାଂଚ ଏବଂ 'ନିୟମ'– ପବିତ୍ରତା, ସଂତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ଏହି ପାଂଚର ପାଳନ ବିନା କେହି ହେଲେ ଆସନାଦିରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକରେ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାର ସୁଗମତା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରସଂଗ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପରିବେଷିତ ହୋଇଛି । ଯେ କେହି ଏହାର ପାଠରେ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବେ । ରୋଗ ହେଲେ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ନିରୋଗ ରହିବା ସମସ୍ତଙ୍କର କାମ୍ୟ ହେଉ ଏହି ବିଚାରକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଲେଖକ ଆପ୍ରାଣାନ୍ତ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି ।

ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକର ବହୁଳ ପ୍ରସାର କାମନା କରିବା ସହିତ ସେ ଏ ଦିଗରେ ଅଧିକ ପ୍ରୟାସୀ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରି ରହୁଛି ।

ଡକ୍ଟର ବିଜୟ କୁମାର ଶତପଥୀ

ସୂଚୀପତ୍ର

◆◆◆◆◆◆◆◆◆

ସାଂପ୍ରତିକ ସମୟ ଓ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଭୌତିକ ଜଗତ ପରି ଆମ ଶରୀର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ। ଆମେ ଯେଉଁ ବାହ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଦେଖୁଥାଉ ତାହା ଗୋରା କଳା, ଡେଙ୍ଗା- ଗେଡ଼ା, ପୁରୁଷ ମହିଳା, ପୁନଃ ବିବିଧ ଧର୍ମ, ଭାଷା, ପ୍ରଦେଶ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଚିହ୍ନିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଉ। ଅହରହ ଶରୀରର ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ରହିଛି ତାହାକୁ ଆମେ ଜାଣିପାରି ନଥାଉ। କିଛି ସମୟ (ମାସ, ବର୍ଷ) ବ୍ୟବଧାନରେ ତାହା ଆମ ଆଖିରେ ଧରାପଡ଼ିଥାଏ। ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରୁ ବୃଦ୍ଧି ତିରିଶ ବର୍ଷ ଯାବତ୍ ବିକାଶଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଜୀବନ ହୋଇ ଚାଲିଥାଏ। ଦୃଶ୍ୟମାନ ଶରୀର ଯେପରି ହେଉ, ତା' ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଗୁଣ, ମହାନତା ନିମିତ୍ତ ସେ ଜ୍ଞାନୀ, ଧନୀ ବା ସମ୍ମାନନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜରେ ପରିଗଣିତ ବା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ। ସେହିକ୍ରମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲୋକପ୍ରିୟ ବା ଜନାଦୃତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ।

ବେଦରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଶତବର୍ଷର ସୂଚନା, 'ଜୀବେମ ଶରଦ ଶତମ୍', କୁହାଯାଇଛି। ପୁନଃ ଜ୍ୟୋତିଷ ବିଚାରରେ ଏକଶତ ଅଷ୍ଟୋତ୍ତର ଏବଂ ଏକଶତ ବିଂଶୋତ୍ତର ଉଭୟ ଗଣନା ସ୍ୱୀକୃତ। ଯୋଗୀ ଋଷିଗଣ ଏହି ଅବଧିଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଗକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଯାଇଥିବାର କାହାଣୀମାନ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ।

ସଂପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାଧି ଜର୍ଜରିତ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପାୟୁ। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅପରିଣାମଦର୍ଶୀ ବିଜ୍ଞାନ ଆଧାରରେ ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ପନିପରିବା ଆଦିର ଚାହିଦା ମୁତାବକ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଗଲା, ସେଥିନିମିତ୍ତ ବିପୁଳ ରାସାୟନିକ

ସାର ଓ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲା। ତିରିଶ, ଚାଳିଶରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶତକଡ଼ା ଶହେ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ ହେଲା। ଯେଉଁ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗର ତିନି-ଚାରି ମାସ ପରେ ଶସ୍ୟ (ଧାନ୍ୟାଦି) ସିଦ୍ଧ କରି ସେବନ କରିବାର ସତର୍କତା ସୂଚିତ। ଉକ୍ତ ବିଷକୁ ସଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସିଧା ସଳଖ କଞ୍ଚାଖିଆ ଯାଉଥିବା(କାକୁଡ଼ି) ଫଳ, ପନି ପରିବାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲା। ଫଳରେ ବିଷ ପ୍ରଭାବରେ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ୍, ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର, ଡାଇବେଟିକ୍, ଥାଇରଡ଼୍ ପ୍ରଭୃତି ଦୀର୍ଘ ମିଆଦ ରୋଗର ବ୍ୟାପ୍ତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପ୍ରସରିଗଲା।

ସମାଧାନ ନିମିତ୍ତ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ, ମୁଖ, ଅଧର, ଭ୍ରୂଲତା, କେଶ, ସଂଧିସ୍ଥଳମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବହୃତ ତୈଳଲେପ ଓ ତଦ୍‌ଜାତୀୟ ବହୁବିଧ ସାମଗ୍ରୀମାନଙ୍କରେ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କର ଅପମିଶ୍ରଣ ଶରୀରର ବାହ୍ୟଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରିଚାଲିଛି। ଲୋଭନୀୟ ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରାଯାଇ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କରାଯାଇଛି। ସାବୁନ୍ ସାମ୍ପୁ ପ୍ରଭୃତିକୁ ମଧ୍ୟ ସମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ। ଖାଇବା ତେଲ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମସଲାଗୁଣ୍ଡ, ଚକୋଲେଟ୍ ଏବଂ ତଜ୍ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଔଷଧ ଆଦିରେ ହେଉଥିବା ଅପମିଶ୍ରଣ କଟକଣା ସତ୍ତ୍ୱେ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି। ଏହାର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ଉଣା ଅଧିକେ ସମଗ୍ର ମାନବ ସମାଜକୁ ଭୋଗୀବାକୁ ହେଉଛି।

ଏଥି ସହିତ ମାନସିକ ଚାପ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଉତ୍ତେଜନା, ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଦ୍ଧି ମନୋଭାବ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଉଦ୍‌ବେଳିତ, ଅସନ୍ତୁଳିତ ତଥା ବିକ୍ଷୋଭିତ କରି ପକାଉଛି। ଫଳତଃ ଶରୀରରେ ବିବିଧ ଜାପ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହେବାରେ ଲାଗିଛି।

ଶରୀର ଶ୍ରମ ନକରିବା, ନିଷ୍କର୍ମା ହୋଇ ବସିରହିବାକୁ ଗୌରବ ମନେକରିବା, ଯାଦୃଚ୍ଛିକ ଭାବେ ଆହାର ବିହାର ଓ ବିଶ୍ରାମହୀନତା ହେତୁ ଶରୀର ଏତତ୍ ଜନିତ ଚାପ ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇ ନାନା ଅସନ୍ତୁଳନ ହେତୁ ବ୍ୟାଧି ଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି।

ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଆଧାରିତ ଚାରିଗୋଟି ପୁରୁଷାର୍ଥ ବା ପୁରୁଷାର୍ଥ ଚତୁଷ୍ଟୟ ମାନବ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଅଛି। ଏ ସମସ୍ତର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ତଥା ଦୀର୍ଘାୟୁର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି-

ଧର୍ମାର୍ଥ କାମ ମୋକ୍ଷାଣାଂ ଆରୋଗ୍ୟଂ ମୂଳ ମତ୍ତମମ୍
ଭୋଗସ୍ତସ୍ୟା ପହର୍ତାରଃ ଶ୍ରେୟସୋ ଜୀବିତରସ୍ୟ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷ, ପ୍ରାପ୍ତି ନୀରୋଗ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ। ସୁତରାଂ ଏ ସବୁର ମୂଳ ହେଉଛି ଆରୋଗ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ। ବେଦରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ନୀରୋଗ କାମନା କରି ବହୁ ସୂକ୍ତ ରହିଛି। ପ୍ରସଙ୍ଗ କ୍ରମେ ଗୋଟିକୁ ଉତ୍ଥାପନ କରୁଅଛି।

(୧୩୧) ଯେ ଦେବୋ ଦିବିଷ୍ଟ ଯେ ପୃଥିବ୍ୟାଂ ଯେ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ଓଷଧୀଷୁ ପଶୁ ଷ୍ୱତ୍ ସ୍ୱନ୍ତଃ ତେ କୃଣୁନ୍ତୁତ ରଜସମାୟୁରସ୍ମୈ ଶତ ମନ୍ୟାନ୍ ପରିବୃଣକ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁନ୍ ॥ (୩)
(ଅଥର୍ବ ବେଦସଂହିତା ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାପ୍ତିସୂକ୍ତ- ୩୦)

ହେ ସମସ୍ତ ଦେବତା ! ଆପଣମାନେ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ଦ୍ୟୁଲୋକରେ ନିବାସ କରନ୍ତି। ହେ ଅଗ୍ନି ଆଦି ଦେବଗଣ ! ଆପଣମାନେ ପୃଥିବୀରେ ନିବାସ କରନ୍ତି। ହେ ବାୟୁଦେବ ! ଆପଣ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ନିବାସ କରନ୍ତି। ହେ ଔଷଧୀ ଏବଂ ଗାଭୀଠାରେ ବିଦ୍ୟଦେବଗଣ ! ଆପଣମାନେ ଏହି ଆୟୁଷକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ। ଆପଣମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ରୂପ ଶହଶହ ଜ୍ୱରାଦି ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହୁ ॥ ୩ ॥ (ଅର୍ଥବ ବେଦ ସଂହିତା)

ଦୀର୍ଘାୟୁ ବିଧାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୁରାଣ, ସ୍ମୃତି ଶାସ୍ତ୍ର, ବେଦ, ତଥା ଆୟୁର୍ବେଦାଦି ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା, ବ୍ୟାଖ୍ୟାନମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଦିନ-ଚର୍ଯ୍ୟା, ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା, ବୟସ କ୍ରମରେ ଆହାରାଦିର ସଂଜମ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶମାନ ରହିଅଛି।

ଅଧିକ ଭୋଜନ ଓ ଅଧିକ ଉପବାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ରୋଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ସମସ୍ତ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ଏଣୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ବିଭାଗକୁ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା, ଏକଭାଗ ଜଳଦ୍ୱାରା ଓ ଏକଭାଗ ବାୟୁ ସଂଚରଣ ନିମିତ୍ତ ରକ୍ତ ରଖାଯିବା ଉଚିତ।

ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ମୈଥୁନ ଓ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗି ରହିଲେ ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, କଦନ୍ନ ଭୋଜନ

ତଥା ଶୋକ ହେତୁ ବାୟୁ କୁପିତ ହୁଏ। ଜଳଜ ପଦାର୍ଥ, କଟୁ, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ରସ ଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସେବନରେ ଓ ବାଟଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ତଥା ଭୟହେତୁ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୁପିତ ହୁଏ। ଅଧିକ ଜଳପାୟୀ, ଗରିଷ୍ଠ ଅନ୍ନ ଭୋଜନକାରୀ, ଖାଇବା ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ନିଦ୍ରାଯାଉଥିବା, ତଥା ଆଳସ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କଫ ପ୍ରକୁପିତ ହୁଏ।

ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ଉଷ୍ଣ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ତୈଳ ମାଲିସ ଫଳରେ ବାତ ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ। ଘିଅ, ଦୁଧ, ମିଶ୍ରି ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ର କିରଣ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପିତ୍ତ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ। ତ୍ରିଫଳା, ତୈଳ ତଥା ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା କଫ ରୋଗ ପ୍ରଶମନ ହୁଏ।

ନୀରୋଗୀ ଜୀବନ ପାଇଁ ଦେବାରାଧନା, ବିବିଧ ସାମଗ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ହୋମ ତଥା ଦାନ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ତ୍ରିମଧୁର (ଶର୍କରା, ଗୁଡ଼, ମଧୁ)ରେ ଲିପ୍ତ କରି ଦୂର୍ବାକୁ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରରେ ଆହୁତି ଦ୍ୱାରା ସର୍ବ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ବିଶେଷ ସୂଚନାରେ ଉକ୍ତ ଅଛି ଯେ ସର୍ବରୋଗ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଭଗବାନ୍ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପୂଜନ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଔଷଧୀ- (ଅଗ୍ନିପୁରାଣ-୨୮୦ ଅଧ୍ୟାୟ- ପୃ-୫୬୭)।

ମହର୍ଷି ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି-

ସମଦୋଷଃ ସମାଗ୍ନିଶ୍ଚ ସମାଧାତୁର୍ମଳ କ୍ରିୟଂ
ପ୍ରସନ୍ନାତ୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ମନାଃ ସ୍ୱସ୍ଥ ମିତ୍ୟଭିଧୀୟତେ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରରେ ତ୍ରିଦୋଷ (ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ)ର ସମତା, ଅଗ୍ନିର ସମତା, ରସ- ରକ୍ତ ଆଦି ସପ୍ତଧାତୁର ସମନିର୍ମାତା ଏବଂ ମଳ, ମୂତ୍ର, ସ୍ୱେଦ ଆଦିର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ବିସର୍ଜନ ଯଥା ମାତ୍ରା ଏବଂ କାଳରେ ହେଉଥିଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ପୁରୁଷ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏଥି ସହିତ ଆତ୍ମା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଆଧାରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ।

ମହାଭାରତରେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷଣ ସଂପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଇଛି-

ଶୀତୋଷ୍ଣଶ୍ଚୈବ ବାୟୁଶ୍ଚତ୍ରୟଃ ଶରୀରଜା ଗୁଣାଃ
ତୋଷାଂ ଗୁଣାନାଂ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାଂ ଯଦାହୁଃ ସ୍ୱସ୍ଥଲକ୍ଷଣମ୍ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ଶୀତ (କଫ), ଉଷ୍ଣ (ପିତ୍ତ) ଏବଂ ବାୟୁ (ବାତ) ଏହି ତିନି ଗୋଟି ଶରୀରର ଗୁଣ (ଦୋଷ) ଏହି ଦୋଷଗୁଡ଼ିକର ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

କୁହାଯାଏ। ସେହିପରି ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ ଓ ତମ ତିନିଗୋଟି ମନର ଧର୍ମ। ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ World Health Organization ଯେଉଁ ସୂତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ତାହା ଶୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ସହ ସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

Health is a state of complete physical, mental, spiritual and social well being not merely the absence of disease or informity.

ମହର୍ଷି ଚରକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ପରିଭାଷା ଅନ୍ୟ ମତଠାରୁ କିଞ୍ଚିତ ଭିନ୍ନ ଜଣାଯାଏ।

ବି କାରୋ ଧାତୁବୈଷମ୍ୟଂ ସାମ୍ୟଂ ପ୍ରକୃତି ରୁଚ୍ୟତେ
ସୁଖ ସଂଜ୍ଞକ ମାରୋଗ୍ୟଂ ବିକାରୋ ଦୁଃଖ ମେବଚ ।।

ଧାତୁମାନଙ୍କର ବିକୃତାବସ୍ଥା, ବୈଷମ୍ୟକୁ ବିକାର ତଥା ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରକୃତି ବା ଆରୋଗ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖ ଏହି ଦୁଇଟିର ମୂଳ କାରଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଏବଂ ବିକାର।

ଚରକ ସଂହିତାରେ କେତେଗୋଟି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାରକୁ ଏ ପ୍ରସଂଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ସହ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଇଛି-

ନିରୋହିତାହାର ବିହାରସେବୀ ସମୀକ୍ଷକାରୀ ବିଷୟେଷ୍ୱ ସକ୍ତଃ
ଦାତା ସମଃ ସତ୍ୟ ପରଃ କ୍ଷମାବାନାପ୍ତୋ ପସେବୀରଉବତ୍ୟ ରୋଗଃ ।।

ଅର୍ଥାତ୍ ହିତକାରୀ ଆହାର ବିହାର ବିଚାର ପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ, କାମକ୍ରୋଧାଦି ବିଷୟରେ ଆସକ୍ତ ରହିତ ହୋଇ, ଦାନ, ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ସମଭାବନା, ପରିଶ୍ରମୀ ସତ୍ୟ ପାଳନରେ ପ୍ରୟାସୀ, କ୍ଷମାବାନ୍, ଆପ୍ତ-ବଚନସେବୀ, ସହିଷ୍ଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆରୋଗ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରଫେସର ଡଃ. ବି.ଏମ୍.ହେଗ୍‌ଡ଼େ- କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଉତ୍ସାହୀ, ଅନ୍ୟପ୍ରତି ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ଦାନଶୀଳତା- ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷଣ।



ସ୍ନାନ

ସ୍ନାନ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ନୁହେଁ; ମନୁଷ୍ୟେତର ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱ-ପ୍ରକୃତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସ୍ନାନ କରିଥାଆନ୍ତି। ଭାରତୀୟ ମୁନିଋଷିଗଣ ଏହାର ଉପକାରିତା ଓ ପ୍ରୟୋଜନକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ତ୍ରିକାଳ ସଂଧ୍ୟା ନିରୂପିତ କରିଥିଲେ। ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ଅଜସ୍ର ସଂଖ୍ୟକ ଆଚାରୀ ତ୍ରିକାଳ ସଂଧ୍ୟା (ସ୍ନାନ କରିଥାଆନ୍ତି) ପ୍ରାତଃ ଏବଂ ସାୟଂ ଦୁଇଥର ସ୍ନାନ କି ନଗର କି ଗ୍ରାମ୍ୟ ନରନାରୀ ଅନେକ ଏହାକୁ ଆପଣେଇ ନେଇଥାଆନ୍ତି। 'ଷ୍ଣା ଶୌଚେ' ଧାତୁରୁ ନିଷ୍ପନ୍ନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହିଁ ଶୁଚିତା।

ମାନ୍ତ୍ରଂ ପାର୍ଥିବମାଗ୍ନେୟଂ ବାୟବ୍ୟଂ ଦିବ୍ୟମେବଚ
ବରୁଣଂମାନସଂ ଚେତି ସ୍ନାନଂ ସପ୍ତବିଧସ୍ମୃତଃ।
ଶନ୍ନ ଆପସ୍ତୁବୈ ମାନ୍ତ୍ରଂ ମୃଦାଲିପ୍ତଂ ତୁ ପାର୍ଥିବଂ,
ଭସ୍ମ ସ୍ନାନ ମାଗ୍ନେୟଂ ସ୍ନାନଂ ଗୋରଜଃ ସ୍ନାନିଜଂ
ଆତପେଚୈବ ଯା' ବୃଷ୍ଟି ଦିବା ସ୍ନାନଂ ତଦୁଚ୍ୟତେ

ବହିଃ ନଦ୍ୟାହିଷ୍ଣୁ ସ୍ନାନଂ ବାରୁଣଂ ପ୍ରୋଚ୍ୟତେ ବୁଧୈଃ
ଧ୍ୟାନଂ ଜନ୍ମ ସୋ ବିର୍ଷ୍ଣୋର୍ମାନସଂ ତତ୍ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତଃ
ଅସାମର୍ଥ୍ୟେନ କାୟସ୍ୟ କାଳ ଦେଶାଦି ପେକ୍ଷାୟା,
ଏତ ତୁଲ୍ୟ ଫଳଂ ଜ୍ଞେୟ ମିତି ପ୍ରାୟ ପରାଶରଃ ।

ସପ୍ତବିଧ ସ୍ନାନ- ଯଥା ମନ୍ତ୍ର, ପାର୍ଥିବ, ଆଗ୍ନେୟ, ବାୟବ୍ୟ, ଦିବ୍ୟ, ବାରୁଣି ଓ ମାନସ। ମନ୍ତ୍ର ଜପଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି କରିବାର ନାମ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ନାନ, ଶରୀରରେ ମାଟି ଲଗାଇ ସ୍ନାନର ନାମ- ପାର୍ଥିବ ସ୍ନାନ, ଭସ୍ମ ବା ବିଭୂତି ଲେପନ କରିବାକୁ ଆଗ୍ନେୟ ସ୍ନାନ କୁହାଯାଏ। ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକରି ଦେହରେ ଉତ୍ତାପର ସମତ୍ୱ ରକ୍ଷା ଏହା ଏକ ଉପାୟ। ଏହି ବିଧି ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ରୋଗାଦିର ନିରାକରଣ ହୋଇଥାଏ। ଖୋଲା ଦେହରେ ଗୋଧୂଳି ମିଶ୍ରିତ ବାୟୁ ସେବନ ବାୟବ୍ୟ ସ୍ନାନ। ଖରା ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ବର୍ଷାରେ ସ୍ନାନ ଦିବ୍ୟ ସ୍ନାନ, ନଦ, ନଦୀ, ପୁଷ୍କରିଣୀ, ଆଦିରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ବାରୁଣୀ ସ୍ନାନ, ମନରେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ମାନସ ସ୍ନାନ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରାଯାଇଅଛି। ଦେହ ଓ ମନର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ସ୍ନାନର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି। ସ୍ନାନ ନକରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଅନିଷ୍ଟ ସୂଚାଇ କହିଛନ୍ତି।

ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ବିନା ପୁସା ପାପିତ୍ୱ କର୍ମ ସୁସ୍ମୃତ
ହୋମେ ଜପେ ବିଶେଷେତଃ ତସ୍ମାତ୍ ସ୍ନାନଂ ସମାଚରେତ୍।
ସ୍ନାନ ହୀନ ନରୋ ପାପି ସ୍ନାନ ହୀନୋ ଶୁଚିସଦା
ଅସ୍ନାନୋ ନରକଂ କୃତ୍ୱା ପୂକକ ସଦିଷ୍ଣୁ ଜାୟତେ ॥

ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ସ୍ନାନ ନକରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ କର୍ମରେ ପାପ ଭାଗୀ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷତଃ ହୋମ ଜପ ଆଦି (ନିତ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ) କରିବାକୁ ଭାଜନ ହୁଏନାହିଁ।

ସ୍ନାନ ନ କରିଥିଲେ, ଶରୀର ଓ ମନ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତାର ସହ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ନିତ୍ୟ କର୍ମରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ନହୋଇପାରି କର୍ମଚ୍ୟୁତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ସମୟର କର୍ମଫଳ ଅପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ପାପଭାଗୀ ହୁଏ। ସ୍ନାନ ନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଶୁଚିବୋଧ କରି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅପରିଷ୍କୃତ ଶରୀର ଓ ମନ ସ୍ଥାୟୀ ରୋଗର ହେତୁ ହୋଇଥିବାରୁ ନରକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି।

ସ୍ନାନର ଗୁଣ-

ନିଦ୍ରାଦାହ ଶ୍ରମହରଂ ସ୍ୱେଦ କଣ୍ଡୁ ତୃଷା ପହମ୍
ହୃଦ୍ୟଂ ମଳହରଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠଂ ସର୍ବେନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଶୋଧନମ୍ ।।
ନିଦ୍ରା ପାପ୍ମୋପଶମନଂ ତୁଷ୍ଟିଦଂ ପୁଂସ୍ତ୍ୱବର୍ଦ୍ଧନମ୍
ରକ୍ତ ପ୍ରସାଦନଞ୍ଚାପି ସ୍ନାନ ମଗ୍ନେଷ୍ଟ ଦୀପନମ୍ ।।
(ସୁ.ଚି.ଅ. ୨୪/୫୭/୫୮)

ସ୍ନାନ ନିଦ୍ରା, ଦାହ ଓ ଶ୍ରମ (ଥକ୍କା)କୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ଶରୀରର ସ୍ୱେଦ, କଣ୍ଡୁ ତୃଷାର ନିରସନ ହୋଇଥାଏ। ହୃଦୟ ପାଇଁ ହିତକର ତଥା ମଳ ନାଶକ, ସ୍ନାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ (ଏକାଦଶ) ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇ ଯାଇଥାଏ। ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରା ଓ ଖରାପ ବିଚାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରର ତୁଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପୁଂସତ୍ୱର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ଅଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତର ଶୁଦ୍ଧ ତଥା ପାଚନକ୍ରିୟାର ଦୀପକ ହୁଏ।

ସ୍ନାନର ମହିମା ପୁରାଣ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଆଦି ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟାପକ ଭାବେ ରହିଅଛି। ବିଷ୍ଣୁ ପୁରାଣ ଔର୍ବସଗର ସଂବାଦରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଅଛି-

ନଦୀ ନଦ ତଟାକେଷୁ ଦେବଖ୍ୟାତ ଜଳେଷୁଚ
ନିତ୍ୟ କ୍ରିୟାର୍ଥଂ ସ୍ନାୟାତ୍ ଗିରି ପ୍ରସ୍ରବଣେଷୁଚ ।।
କୂପେଷୂଦ୍ଧୃତ ତୋୟେନ ସ୍ନାନଂ କୁର୍ବିତବାଭୁବି
ସ୍ନାୟାତୋ ଦ୍ଧୃତ ତୋୟେନ ଅଥବା ଭୁବ୍ୟ ସମ୍ଭବେ ।। (୨୫-୨୨)
(ବି.ପୁ. ତୃତୀୟ ଅଂଶ ଅ.୧୧)

ନଦ, ନଦୀ, ପୁଷ୍କରିଣୀ, ଦେବଖ୍ୟାତ ଓ ପର୍ବତରୁ ପ୍ରବାହିତ ଜଳଧାରାରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଏ। କିମ୍ବା କୂପରୁ ଜଳ ଆଣି ତାହାର ତଟରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଏ। ତହିଁରେ ସଂଭବ ନହେଲେ ଉତ୍ତୋଳିତ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଅଥବା ତହିଁରେ ଯଦି ସୁବିଧା ନହୁଏ ତେବେ ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବେ। (୨୩୭-୩୮)

ସ୍ନାନର ନିତ୍ୟତା ସଂବଧରେ କାତ୍ୟାୟନ କହନ୍ତି- ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନର ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରି ପ୍ରଭାତରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ନାନ କରିବେ। ଦେହ ଅତି ମଳିନ ଓ ନବ ଛିଦ୍ର ଯୁକ୍ତ। ଏଥିରୁ ନିରନ୍ତର ମଳ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି। ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା

ହିଁ ଦେହ (ମନ) ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ଏ ପ୍ରସଂଗରେ ଦକ୍ଷଙ୍କ ବିଚାର ଦେଖନ୍ତୁ- ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଓ ଗୃହସ୍ଥର ପ୍ରଭାତ ଓ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ସ୍ନାନ, ଯତିର ତ୍ରିସଂଧ୍ୟା ସ୍ନାନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଥରେ ମାତ୍ର ସ୍ନାନ କରିବେ। ଅସମର୍ଥ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଥରେ ମାତ୍ର ସ୍ନାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ତହିଁରେ ଅକ୍ଷମ ହେଲେ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ନାନ କରଣୀୟ। ପୁନଃକର୍ମର ଅକ୍ଷମ ହେଲେ ତେବେ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ନାନ ନିମିତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ।

କୂର୍ମ ପୁରାଣରେ ବ୍ୟାସ ଗୀତାରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି, ମାନବର ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କର୍ମ ଅର୍ଥାତ୍ ଜପ ହୋମାଦି କ୍ରିୟାରେ ବିଶୁଦ୍ଧିର ସଂଭାବନା ନାହିଁ। ଏହି ହେତୁ ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ କରିବେ। କାଶୀଖଣ୍ଡରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି- ମନୁଷ୍ୟ ନିଦ୍ରାଗଲେ ଲାଳ ଓ ଝାଳରେ ଅଂଗ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ମନ୍ତ୍ର ସ୍ତୁତି ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

ପଦ୍ମପୁରାଣ ଦେବହୂତି ବିକୁଣ୍ଡଳ ସମ୍ବାଦରେ ଉକ୍ତ ଅଛି- ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ନାନ ନକରି ଆହାର କରେ ସେ ସର୍ବଦା ମଳ ଭୋଜନ କରେ। ସ୍ନାନ ନକଲେ ଅପବିତ୍ର ହୁଏ, ତାହା ପ୍ରତି ପିତୃଲୋକ ବିମୁଖ ହୁଅନ୍ତି। ସ୍ନାନ ରହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରନ୍ତର ଅପବିତ୍ର। ଯେ କେବେହେଁ ସ୍ନାନ କରେ ନାହିଁ ସେ ନରକ ଭୋଗ କରିବା ପରେ ପୁକ୍କଶାଦି ଅନ୍ତ୍ୟଜ କୁଳରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ।

ନିପାନାଦୁଦ୍‌ଭୂତଂ ପୁଣ୍ୟଂ ତତଃ ପ୍ରସ୍ରବଣୋଦକମ୍
ତତୋଽପି ସାରସଂ ପୁଣ୍ୟଂ ତତୋ ନାଦେୟ ମୁଚ୍ୟତେ।
ତୀର୍ଥୋୟଂ ତତଃ ପୁଣ୍ୟଂ ଗଂଗାତୋୟଂ ତତୋଽଧିକମ୍ ॥
(ଅଗ୍ନିପୁରାଣ)

କୂଅଜଳଠାରୁ ଝରଜଳ, ଝରରୁ ସରୋବର ଜଳ, ସରୋବରରୁ ନଦୀ ଜଳ, ନଦୀ ଜଳରୁ ତୀର୍ଥ ଜଳ, ତୀର୍ଥ ଜଳରୁ ଗଂଗା ଜଳ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତ।

ସ୍ନାନ ମହାତ୍ମ୍ୟ-

ଗୁଣା ଦଶ ସ୍ନାନଶୀଳଂ ଭଜନ୍ତେ ବଳଂରୂପଂ ସ୍ୱରବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସିଦ୍ଧଂ
ସ୍ପର୍ଶଶ୍ଚ ଗନ୍ଧଶ୍ଚ ବିଶୁଦ୍ଧତାଚ ଶ୍ରୀସୌକୁମାର୍ଯ୍ୟଂ ପ୍ରବରାଶ୍ଚ ନାର୍ଯ୍ୟଃ ॥ ୨୪୮ ॥
(ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ସ୍ମୃତି-୧/୮)

ମହାଭାରତର ଉଦ୍ୟୋଗ ପର୍ବରେ ଶ୍ରୀବିଦୁର ବାକ୍ୟ- ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିତ୍ୟ ସ୍ନାନକରେ ତାହାର ବଳ, ରୂପ, କଣ୍ଠସ୍ୱର, ଉତ୍ତମ ବର୍ଣ୍ଣ, ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତିର

ଦକ୍ଷତା, ସୁଗନ୍ଧ, ବିଶୁଦ୍ଧି, ଶୋଭା, ସୁକୁମାରୀତା ଓ ଉତ୍ତମା ସ୍ତ୍ରୀ ସଂଯୁକ୍ତା ଏହି ଦଶଟି ଗୁଣ ତାକୁ ଭଜନା କରେ। ଅର୍ଥାତ୍ ତାହାଠାରେ ଏହି ଦଶ ଗୁଣର ପ୍ରକାଶ ହୋଇଥାଏ।

ପଦ୍ମ ପୁରାଣରେ- ନିତ୍ୟ ସ୍ନାନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯମ ଯାତନା ଭୋଗ କରେନାହିଁ। ଏପରିକି ପାତକୀ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିତ୍ୟ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ବିଶୁଦ୍ଧତା ଲାଭକରେ। ହେବୈଶ୍ୟ ! ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ଅନ୍ତର ମଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ନିର୍ମଳତା ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ। ସେ ଆଉ ନରକ ଗାମୀ ହୁଏ ନାହିଁ। ପର୍ବଦିନମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ରୋତ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ କେବେହେଁ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରନ୍ତିନାହିଁ କିମ୍ବା କୁ ଯୋନିରେ ଜାତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ପବିତ୍ର ହୁଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବା ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଅତ୍ରି ସ୍ମୃତି ଅନୁସାରେ- ସ୍ନାନକଲେ ମନ ପ୍ରସନ୍ନତା ଲାଭକରେ। ଦେବଗଣ ସର୍ବଦା ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି, ଏବଂ ସୌଭାଗ୍ୟ, ଶ୍ରୀ, ସୁଖ, ପୁଣ୍ୟ ବିଦ୍ୟା, ଯଶଃ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ। ବିଶେଷତଃ ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ମହାପାପ ସମୂହ ଅଲକ୍ଷ୍ମୀ, ହରିତ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଶୋକ- ଦୁଃଖାଦି ଦୂର ହୁଏ।

କାଶୀଖଣ୍ଡରେ- ଏହି ଦେହ ସର୍ବଦା ମଳିନ ଓ ନବ ଛିଦ୍ରରେ ଛିଦ୍ରିତ। ଦିବା, ନିଶି ଏହି ଛିଦ୍ର ଦେଇ ମଳ ବହି ଚାଲିଛି। ସୁତରାଂ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ପବିତ୍ର ହେଲେ ତଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସାହ, ମେଧା, ସୌଭାଗ୍ୟ, ରୂପ ଓ ସଂପତ୍ତି ଲାଭ ହୁଏ। ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ଚିର ପ୍ରଶାନ୍ତର ହେତୁ ଏହା ପ୍ରଶଂସନୀୟ। ମନୀଷି ବୃନ୍ଦ କହନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟହ ଅରୁଣୋଦୟ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସ୍ନାନ, ତାହା ପ୍ରଜାପତ୍ୟ ବ୍ରତ ସଦୃଶ ଏବଂ ମହାପାତକ ହାରକ। ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ହେତୁ ପାପ, ଅଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଗ୍ଲାନି, ଅଶୁଚି ଓ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ନାଶହୁଏ ଏବଂ ତୁଷ୍ଟି ପୁଷ୍ଟି ବିଧାନ କରେ। ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିକଟକୁ କୌଣସି ଦୁଷ୍ଟ ଆସି ପାରେ ନାହିଁ। ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ଐହିକ ଓ ପାର ଲୌକିକ ଉଭୟ ଶୁଭ ଫଳ ଦେଇଥାଏ। ସୁତରାଂ ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

ସାମାନ୍ୟ ସ୍ନାନ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ଆଧିକ୍ୟ ରହିଛି।

ତୀର୍ଥ ଆଦିରେ ନୈମିତ୍ତିକ ସ୍ନାନ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟାପକ ଚର୍ଚ୍ଚା ପୁରାଣ, ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ସଂକ୍ଷେପରେ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଆଲୋଚନା କରିବା।

ତୀର୍ଥକୁ (ଜଳାଶୟକୁ) ଯାଇ ଧୌତବସ୍ତ୍ର, କୁଶ ଓ ମୃତ୍ତିକା ତଟଭୂମିରେ ରଖି ନିଜ ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମ- ଆଚାର ଅନୁସାରେ ସ୍ନାନ କରିବେ।

ପଦ, ହସ୍ତ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ କରି ଆଚମନ ପୂର୍ବକ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସହିତ ସଂକଳ୍ପ ଓ ଗଂଗାଦି ସ୍ମରଣ କରି ତୀର୍ଥକୁ ଅର୍ଘ୍ୟ ସମର୍ପଣ କରିବେ।

(ଋ) ସାଗର ସ୍ୱରଂ ନିର୍ଘୋଷ ଦଣ୍ଡହସ୍ତାସୁରାନ୍ତକ
ଜଗତସ୍ରଷ୍ଟାର୍ଜଗନ୍ମର୍ଦ୍ଦିନ ନମାମି ତ୍ୱାଂ ସୁରେଶ୍ୱର।

(ହେ ସମୁଦ୍ର ଶବ୍ଦ ସଦୃଶ ଭୀମ ଘୋଷ ଶାଳିନ୍! ହେ ଦଣ୍ଡ ହସ୍ତ! ହେ ଅସୁରନାଶକ! ହେ ଜଗତ୍ ସୃଷ୍ଟିକାରିନ୍! ହେ ଜଗନ୍ ମର୍ଦ୍ଦନ! ହେ ସୁରେଶ୍ୱର! ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରୁଅଛି।) ଏହି ମନ୍ତ୍ର ପାଠ ଦ୍ୱାରା ତୀର୍ଥ ସ୍ନାନ ଉଦ୍ୟହେବେ।

ତୀର୍ଥ ପ୍ରାର୍ଥନା-

ଦେବ ଦେବ ଜଗନ୍ନାଥ ଶଂଖ ଚକ୍ର ଗଦାଧର
ଦେହି ବିଷ୍ଣୋ ମମାନୁଜ୍ଞାଂ ତବତୀର୍ଥ ନିଷେବଣେ ॥

ହେ ଦେବଦେବ ଜଗନ୍ନାଥ! ହେ ଶଂଖ ଚକ୍ର ଗଦାଧର! ହେ ବିଷ୍ଣୋ! ତୁମ୍ଭର ତୀର୍ଥ ସେବନ ପାଇଁ ମୋତେ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଶରୀରରେ ମୃତ୍ତିକା ଲେପନ କରି ତୀର୍ଥ ଜଳରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ। ସ୍ରୋତପ୍ରବାହ ଅଭିମୁଖ ହେବେ। ନଦୀ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଜଳାଶୟ ହେଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଭିମୁଖ ଅବସ୍ଥାନ କରିବେ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ବିଷ୍ଣୁ ଚରଣ ଚିନ୍ତନ ନାମ ସ୍ମରଣ କରି ଜଳରେ ନିମଗ୍ନ ହେବେ। କେଶବାଦି ନାମ ସ୍ମରଣ ସହ ଅଘମର୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷକରି ଜଳରେ ଦ୍ୱାଦଶ ଥର ବୁଡ଼ି ସ୍ନାନ କରିବେ।

ଜଳଦେବଂ ନମସ୍କୃତ୍ୟ ତତୋଗଚ୍ଛେଦ୍ ଗୃହଂ ପୁମାନ୍
ପୌରୁଷେଣ ତୁ ସୂକ୍ତେନ ତତୋ ବିଷ୍ଣୁଂ ସମର୍ଚ୍ଚୟେତ୍ ॥ ୩ ॥

(ନୃସିଂହ ପୁରଣ)

ନୃସିଂହ ପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ ମାନବ ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ଦେବତାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରି ତତ୍‌ପରେ ଗୃହକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ କରିବେ। ତା'ପରେ ପୁରୁଷସୂକ୍ତ ମନ୍ତ୍ରରେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ଅର୍ଚ୍ଚନା କରିବେ।

ତଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧି ସହ ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ନାନକରିବାର ସର୍ବ ପ୍ରଥମ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର କଥା ଏହିକି ସ୍ନାନ ଶରୀରକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ସ୍ନାନ ଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ପାତ୍ରସ୍ଥ ଜଳରେ କରିବା ବିଧେୟ। 'ଶୁଦ୍ଧୋଦକେନ ସ୍ନାତ୍ୱା ନିତ୍ୟ କର୍ମ ସମାଚରେତ୍' ଆଦି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ବାକ୍ୟରୁ ହିଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।

ଗଂଗାଦି ପୁଣ୍ୟତୋୟା ନଦୀରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉତ୍ତମ-ଗ୍ରାହ୍ୟ। ତଡ଼ାଗ ମଧ୍ୟମ ତଥା ପରେ ସ୍ନାନ କରିବା ନିମ୍ନ ଶ୍ଳୋକରେ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ।

ଉତ୍ତମଂତୁ ନଦୀ ସ୍ନାନଂ ତଡ଼ାଗଂ ମଧ୍ୟମ ତଥା
କନିଷ୍ଟ କୂପ ସ୍ନାନଂ ଚ ଭାଣ୍ଡ ସ୍ନାନ ବୃଥା ବୃଥା ॥

ଜଳ ସୃଷ୍ଟିର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱ। ଜଳରେ ସମସ୍ତ ଦେବତାଙ୍କ ନିବାସ। 'ଅପାଂ ମଧ୍ୟେ ସ୍ଥିତା ଦେବ ସର୍ବ ମାପ୍‌ସୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ୍'। ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଜଳାଧିପତି ବରୁଣ, ଗଂଗା, ଯମୁନା ଆଦି ନଦୀମାନଙ୍କୁ ଆବାହନ କରାଯିବା ବିଧି।

ସ୍ନାନ ତାଜା ଜଳରେ କରଣୀୟ, ଗରମ ଜଳରେ ନୁହେଁ। ଯଦି ଗରମ ଜଳରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଛି, ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦିନ, ସ୍ୱଜନ୍ମଦିନ, ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ଗ୍ରହଣ ଆଦି ପର୍ବ ଦିନରେ, କୌଣସି ଅପବିତ୍ର ସ୍ପର୍ଶରେ, ମୃତକ ସମ୍ବନ୍ଧ କରାଯାଉଥିବା ସ୍ନାନ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ନକର। ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଉଷ୍ଣୋଦକ ସ୍ନାନ ଚର୍ମ ତଥା ରକ୍ତ ନିମନ୍ତ ଅନୁଚିତ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରୁଛି। ତେଲ ମାଲିସ ପୂର୍ବରୁ ହେବା ଉଚିତ କିନ୍ତୁ ସ୍ନାନ ପରେ ନୁହେଁ।

ସ୍ନାନ କିରବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ, ପାଦ, ମୁଖ ଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍। ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ କଟୀ ସ୍ନାନ କରିବ, ଯେପରିକି ପିନ୍ଧିଥିବା ବସ୍ତ୍ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିଜିଯିବ। ପର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମସ୍ତକୋ ପରି ଜଳଧାରା ଦେବ। 'ଆଦୌ ପାଦୌ କଟୀ ତଥା'।

ବିନା ବସ୍ତ୍ର (ନିବସ୍ତ୍ର- ଅବସ୍ଥା)ରେ ସ୍ନାନ ନକର। ସ୍ନାନ ସମୟରେ ପାଦରେ ଭରାଦେଇ ବସି ଅଥବା ଠିଆ ହୋଇ ସ୍ନାନ କରାଯିବ। କିନ୍ତୁ ପାଦକୁ ମୋଡ଼ିବା ଆସନରେ ବସିବା ଅବଧି।

ସ୍ନାନଂ ଦାନଂ ଜପଂ ହୋମଂ ଭୋଜନଂ ଦେବତାର୍ଚ୍ଚନଂ
ପୌଢ଼ ପାଦୋ ନକୁର୍ବିତ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟଂ ପିତୃତର୍ପଣମ୍ ॥

ସ୍ନାନ ସମୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ବା ତରବର ହେବା ଅନୁଚିତ। ଭୋଜନ ପରେ, ରୁଗ୍‌ଣାବସ୍ଥା ତଥା ଅଧିକ ରାତିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏହା ଆୟୁର୍ବେଦ ତଥା ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ।

ସ୍ନାନ ପରେପରେ ଶରୀରକୁ ତୁରନ୍ତ ପୋଛିଦେବ ନାହିଁ; କିଛି ସମୟ ଦେଇ ପୋଛିବ। କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାବିତ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବୋହିଯାଉଥିବା ପାଣିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବୋହିବାକୁ ଦିଅ। ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ବଦଳାଇବା ପରେ ମୋଟା ତଉଲିଆରେ ହାତ, ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ହୃଦୟ ଦିଗରେ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ମାଲିସ୍ କରିଚାଲ। ଫଳରେ ସ୍ନାନର ପୂରା ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ। ପୁନଃ ସ୍ନାନ-କ୍ଷୌର କର୍ମ, ମାଲିସ, ବିଷୟ ଭୋଗ ଆଦି କ୍ରିୟା ପରେ, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଅଥବା ଭୟଙ୍କର ସଙ୍କଟ ନିବୃତ୍ତି ପରେ ଏବଂ ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ ପଶ୍ଚାତ୍ ସ୍ନାନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ପୁନଃସ୍ନାନ କରିବା ବିଧି। ପୁତ୍ର ଜନ୍ମୋତ୍ସବ ଆଦି ଅବସରରେ ସଚୈଳ (ସ-ବସ୍ତ୍ର) ସ୍ନାନ ବିଧେୟ ॥



ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଜାଗରଣର ସୁଫଳ

ଦିବା ରାତ୍ର ଅଷ୍ଟ ପ୍ରହର ମଧ୍ୟରେ "ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ" ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ସମୟ। ଦୈନିକ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏହି ଅମୃତ ବେଳାରେ ଉଠି ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ସହିତ ପରମପିତା ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ଦିବ୍ୟ ସ୍ମରଣ ବା ଗୁଣ ଗାନ କରିବା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ପରମ ହିତକାରୀ।

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ସମୟ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କୁହାଯାଏ। ଭାରତୀୟ ଆର୍ଯ୍ୟ ଋଷି ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ପରେ ସିଦ୍ଧ କରି ଅଛନ୍ତି ଯେ ଆରୋଗ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନା, ଅଧ୍ୟୟନ ଆରାଧନା, ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟ, ଭଗବତ୍ ଚିନ୍ତନ, ଧ୍ୟାନ ତଥା ଅନ୍ୟ ଦିବ୍ୟ ବିଭୂତି ଓ ରହସ୍ୟର ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ରକ୍ଷାର ସବୁଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ସମୟ ହେଉଛି ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ। ମହର୍ଷି ଗଣ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଅନେକ ନାମରେ ଅଭିହିତ କରି ଅଛନ୍ତି। ଅମୃତ ବେଳା, ବ୍ରହ୍ମ ବେଳା, ଦେବ ବେଳା, ମଧୁମୟ ସମୟ ଆଦି। ଏହି ସମୟରେ ପରମାତ୍ମା ଚିନ୍ତନ ସର୍ବାଦୌ କରଣୀୟ।

ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ। ନୈଶ ନିଦ୍ରା ଜୀବନ ଶ୍ରାନ୍ତିକୁ ଦୂର କରି ଦେଇଥାଏ। ପ୍ରାତଃ କାଳ ନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ ହେବାରୁ ଶରୀରରେ ନୂତନ ବଳ ଓ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ନବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁରାଗ ସଞ୍ଚାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସମୟ ଭ୍ରମଣରେ ଅତିଶୟ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ଶରୀର ତଥା ମନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଆସିଥାଏ। ସଂସାରର ସମସ୍ତ ମହାପୁରୁଷ, ସନ୍ଥ, ଯୋଗୀ ମହର୍ଷି, ବିଦ୍ୱାନ ଓ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଏହି ବିଶେଷତ୍ୱ କି ସେମାନେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶୟନ କରି ନଥାନ୍ତି। ମହାପୁରୁଷମାନେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ସଂସାର କଲ୍ୟାଣ ନିମିତ୍ତ ଜପ, ତପ ଆଦି ସାଧନ କରିଥାଆନ୍ତି।

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଚାରିଘଡ଼ି ସମୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବାୟୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ। ଏହି ସମୟରେ ଅମୃତମୟ (ଦକ୍ଷିଣା) ବାୟୁର ସଂଚାର ହୋଇଥାଏ। ଯାହାର ସେବନରେ ଶରୀର ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତରେ ପବିତ୍ରତା ଆସିଥାଏ। ବୁଦ୍ଧି ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଥାଏ। ଏକାଗ୍ରତା ଅଭ୍ୟାସ ସରଳ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନରେ ତନ୍ମୟତା ଆସିଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାଏ।

ବେଦର ଉକ୍ତି ହେଉଛି- ସମସ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରାତଃକାଳ ସହିତ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ହେଉଛି ଅମୃତ ବେଳା। ଏହି ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ କଲେ ଦୁର୍ଲଭ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଧ୍ୟାନ- ଜପ ପାଇଁ ଏହା ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ଗୃହୀ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଇଁ।

'ପ୍ରାତାରତ୍ନଂ ପ୍ରତାରିତ୍ୱା ଦଦାତି'

(ଋକ୍‌ବେଦ-୧/୧୨୫/୧)

ଅର୍ଥାତ୍ -

ପ୍ରାତଃ ଜାଗ୍ରତ ହେବାବ୍ୟକ୍ତି ରତ୍ନକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ
ରାତ୍ରଃ ପଶ୍ଚିମ ଯାମସ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତୋ ଯ ସ୍ତୃତୀୟକଃ
ସ ବ୍ରାହ୍ମ ଇତି ବିଜ୍ଞେୟୋ ବହିତଃ ସଃ ପ୍ରବୋଧନେ ॥

ରାତ୍ରର ଅନ୍ତିମ ପ୍ରହରର ତୃତୀୟ ଭାଗକୁ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କୁହାଯାଏ। ଏହା ହେଉଛି ଅମୃତ ବେଳା, ନିଦ୍ରାରୁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଭଜନ ପୂଜନ ଇତ୍ୟାଦି ସତ୍‌କର୍ମ ପାଇଁ ହିଁ ଏହି ସମୟ।

ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସ୍ୱୟଂ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ । (ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତ- ୧୦/୭୦/୪) । ଏହି ସମୟରେ ଯେବେ ସର୍ବାନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ୍ ଭଗବାନଙ୍କର ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ତାଙ୍କ ଗୁଣଗାନ ଆପଣ କରିବେ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ଏକ ଅନିର୍ବଚନୀୟ ପବିତ୍ରା ଯୁକ୍ତ ସନ୍ତୋଷର ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଏହି ସମୟରେ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଦୈବୀ ସଂପଦର ବିତରଣ ହୁଏ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ କ୍ଳେଶ ଓ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ହୋଇଥାଏ, ସେ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ପରେ ଖୋଲା ପବନରେ ପଦଚାରଣା କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଏହି ସମୟରେ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତିର ଆଧିକ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉତ୍ତମ ବିଚାର ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହୁଏ ।

ମହାମତି ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚାଣକ୍ୟ ଓ ମହାତ୍ମା ମନୁ ପ୍ରାତଃ କାଳର ମହିମା-ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।

ଆୟୁର୍ବେଦର 'ଭୈଷଜ ସାର୍' ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ-

ବର୍ଣ୍ଣଂ କାନ୍ତିଂ ଲକ୍ଷ୍ମୀଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମାୟୁଶ୍ଚ ବିନ୍ଦତି
ବ୍ରାହ୍ମେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ସଂଜାଗ୍ର ଚ୍ଛିୟଂ ବା ପଙ୍କଜଂ ଯଥା ॥

ପ୍ରାତଃ କାଳରୁ ଉଠିବା ଦ୍ୱାରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଯଶ, ବୃଦ୍ଧି, ଧନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର କମଳ ପୁଷ୍ପପରି ଶ୍ରୀମଣ୍ଡିତ ହୁଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ କାଳରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଆଠ ଅଞ୍ଜୁଳି ଜଳ ପାନ କରେ ସେ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ଶତ ବର୍ଷାଧିକ ଆୟୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନାସ୍ୟ ଜଳପାନ (ନାସା ଦ୍ୱାରା) କରିବା ଅଧିକ ଲାଭଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମଳମୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧି ବ୍ୟାଧି ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ତାମ୍ର ପାତ୍ରରେ ରାତିରୁ ରଖାଯାଇଥିବା ଜଳ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟୀ ।

ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରାତଃ କାଳୀନ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣ ଅଦ୍ଭୁତ ସୁନ୍ଦର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଓ ମନଲୋଭା ହୋଇଥାଏ । ସମଗ୍ର ପୃଥ୍ୱୀପରେ ଅଭିନବ ଜୀବନ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ନବଚେତନା ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସର୍ବ ସମ୍ମତ ଯେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଜାଗରଣ ଦ୍ୱାରା ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଅନେକ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଅମୋଘ ମହୌଷଧୀ, ପ୍ରକୃତି ଦତ୍ତ ନିଶୁଳ୍କ ଔଷଧୀ।

ଏହି ମଧୁମୟ ବେଳାରେ ଉଠିବାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଉପାୟ ହେଉଛି କି ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମନକୁ ସୂଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କି ମୋତେ ଏହି ସମୟରେ ଉଠାଇ ଦେବ। ମନ ନିଶ୍ଚୟ ସେହି ସମୟରେ ଜାଗ୍ରତ କରିଦେବ। ଆଳସ୍ୟ ନକରି ଉଠି ପଡ଼ି ନିତ୍ୟ କର୍ମ ସହିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତଥା ଯୌଗୀକ ଅଭ୍ୟାସ କରିଚାଲ। କ୍ରମଶଃ ତାହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବ। ସେତେବେଳେ କୌଣସି କାରଣ ବଶତଃ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଘଟିଲେ ନିଜକୁ ଲାଜ ମାଡ଼ିବ। ଉଠିବା ପାଇଁ କେବଳ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ହେବା ଉଚିତ୍।

ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଜାଗରଣରେ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ। ଛାତ୍ର/ ଛାତ୍ରୀ ଏହି ସମୟରେ ଉପଯୋଗ କରି ସଂପୃକ୍ତ ବିଷୟକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିଥାଆନ୍ତି। ଅତଃ ଏହି ସମୟରେ ଶୋଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ॥



ଭୋଜନ ବିଜ୍ଞାନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରକୃତି ଦତ୍ତ ତିନିଗୁଣ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁଣର ଶରୀର ଉପରେ ତଦନୁରୂପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଭଗବତ୍ ଗୀତା (୧୭/୮-୧୦) ମଧ୍ୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି।

ଆୟୁଃ ସତ୍ତ୍ୱ ବଳାରୋଗ୍ୟସୁଖ ପ୍ରୀତି ବିବର୍ଦ୍ଧନାଃ
ରସ୍ୟାଃ ସ୍ନିଗଧାଃ ସ୍ଥିର ହୃଦ୍ୟା ଆହାରାଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରିୟାଃ ॥
କଟ୍ୱମ୍ଳ ଲବଣାତ୍ୟୁଷ୍ଣ ତୀକ୍ଷ୍ଣରୁକ୍ଷ ବିଦାହିନଃ
ଆହାର ରାଜସ ସ୍ୟେଷ୍ଟା ଦୁଃଖ ଶୋକାମୟ ପ୍ରଦାଃ ॥
ଯାତ ଯାମଂ ଗତଂ ରସଂ ପୂତି ପର୍ଯ୍ୟୁଷିତଂ ଚ୍ ଯତ୍
ଛଚ୍ଛିଷ୍ଟ ମପି ଚାମେଧ୍ୟଂ ଭୋଜନଂ ତାମସ ପ୍ରିୟମ୍ ॥

(ଗୀତା- ୧୭/୮/୯/୧୦)

ଗୀତା ଉକ୍ତି ଅନୁସାରେ ସରଳ ସାରବାନ୍ ଓ ହିତରେ ଆହାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆୟୁ, ବଳ, ଉତ୍ସାହ, ଆରୋଗ୍ୟ ସୁଖ ଓ ପ୍ରୀତିର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକ କଟୁ ଅମ୍ଳ, ଲବଣ, ଉଷ୍ଣ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ରୁକ୍ଷ ଓ ଦାହକ, ବିଦାହି ଆହାର ରାଜସିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର। ଏହାର ସେବନରେ ଦୁଃଖ, ଶୋକ, ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ବାସି, ରସହୀନ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ·ଯୁକ୍ତ- ସ୍ପର୍ଶ ଓ ଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଅପବିତ୍ର ଆହାର ତାମସିକ ହୋଇଥାଏ। ଯଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଏବଂ ମନରେ ଜଡ଼ତା, ଅଜ୍ଞାନତା ଓ ପଶୁଭାବ ଜଗ୍ରତ ହୁଏ। ଏହି ବିଚାରରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାରକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ୱୀକାର କରାଯିବା ବିଧେୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି।

ଅନ୍ନଶୁଦ୍ଧି- ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାରର ମୁଖ୍ୟ ଘଟକ ହେଉଛି ଅନ୍ନ। ଅନ୍ନକୁ ପବିତ୍ର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଅନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟର ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ କରିବା ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅବଧାରଣରେ ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ କରିଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଯେପରି ଅନ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ତଦନୁସାରେ ତାଙ୍କ ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୋମୟ କୋଷ ଅର୍ଥାତ୍ ମାନସିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥିର ହୁଏ ତଥା ଜ୍ଞାନମୟ ଓ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଭାରତୀୟ ସନାତନ ସଂସ୍କୃତିରେ ଅନ୍ନ ସହିତ ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରି କୁହାଯାଇଛି କି ଆହାର ଶୁଦ୍ଧିରେ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧି, ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିରେ ଧ୍ରୁବ ସ୍ମୃତି ଓ ସ୍ମୃତି ଶୁଦ୍ଧିରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିମୋଚନ ହୋଇଥାଏ।

ଆହାର ଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌ ଧ୍ରୁବ ସ୍ମୃତିଃ
ସ୍ମୃତି ଲୟେ ସର୍ବ ଗ୍ରନ୍ଥିନାଂ ବିପ୍ର ମୋକ୍ଷଃ ।।

ଅନ୍ନର ସାତ୍ତ୍ୱିକାଦି ଗୁଣାନୁସାର ମନ ମଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱକାଦି ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଖାଇଥିବା ଅନ୍ନର ସ୍ଥୁଳ ଅସାର ଅଂଶ ମଳ ହୋଇଥାଏ। ମଧ୍ୟମ ଅଂଶରେ ରକ୍ତ, ମାଂସ ନିର୍ମିତ ହୁଏ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନ୍ନ (ସତ୍ତ୍ୱ)ରେ ମନର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ। ସୁତରାଂ ଅନ୍ନର ଶୁଚିତା ଓ ତଦୁପରି କୃତ ସଂସ୍କାର ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧହେବା ବିଧେୟ।

ଭାବ ଶୁଦ୍ଧି- ଏହି ମାନବ ଶରୀର ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ମନ୍ଦିର। ଅତଃ ଆହାର

ସେବନ ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟି ନିମିତ୍ତ ମାତ୍ର ନ ହୋଇକରି ନୈବେଦ୍ୟ ରୂପରେ ଈଶ୍ୱରାର୍ପଣ ଭାବରେ କରାଯିବା ବିଧି। ଆହାର ନିର୍ମାଣ ମଧ୍ୟ ସେହି ଭାବନାରେ ହେବା ଜରୁରୀ। ମନୁସ୍ମୃତିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଅନ୍ନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ, ରସ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ଆହାର ଗ୍ରହଣକାରୀ ମହେଶ୍ୱର।

'ଅନ୍ନଂ ବ୍ରହ୍ମା ରସୋ ବିଷ୍ଣୁ ର୍ଭୋକ୍ତା ଦେବୋ ମହେଶ୍ୱର' ॥

ଏହି ବିଚାରରେ ପ୍ରେମ ଓ ଭକ୍ତି ଭାବରେ ଭୋଜନ ପକ୍ୱହେବା ତଥା ସେହି ଭାବନାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଶରୀରକୁ ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ କି ଘରେ ପତ୍ନୀ, ମା', ଭଉଣୀ ଆଦି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଦ ଦେଇଥାଏ। ତାହା ହୋଟେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ମିଳିନଥାଏ। ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ଗୃହିଣୀର ନିଜ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ଓ ମମତାର ଭାବ ରହିଛି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯଦି (ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାରିଣୀ) ଗୃହିଣୀ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ଅରାଜି, ଚିନ୍ତିତ, କ୍ରୋଧିତ ଆଦି ମାନସିକ ବ୍ୟାକୁଳାବସ୍ଥାରେ ପାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ତେବେ ସେହି ଭୋଜନ ନିରସ ରୁକ୍ଷ ଅପଥ୍ୟ ହୋଇ ଆହାରକୁ ଅତୃପ୍ତ ଓ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ।

ଅତଃ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ପାକ ନିର୍ମାତା ମନରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭାବନାତ୍ମକ ପ୍ରେମ ଓ ଭକ୍ତି ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ କାମନା ସହିତ ଶୁଦ୍ଧ, ଶାନ୍ତ ପ୍ରେମମୟ ବାତାବରଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଦ୍ରବ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି- ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଅନୀତି, ଅନାଚାର, ଚୋରୀ, ତସ୍କରୀ, ଲୁଟ୍‌ରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଧନ ପାପ ଭାବରେ ଗ୍ରସିତା ହେବା କାରଣ ହେତୁ ଭୋଜନକୁ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ଏହିପରି ଧନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭୋଜନ ତାମସିକ ଗୁଣ ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ। ତାହା ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହି ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ଆହାରୀର ଆଚାର ଚାଲି ଚଳନ, ଚିନ୍ତନ, ମନନ ଓ କର୍ମରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ମହାଭାରତରେ ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ ଏହି ଉକ୍ତିକୁ ସମର୍ଥନ କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଅତଃ ପରିଶ୍ରମ ଓ ସଦ୍‌ମାର୍ଗରେ ଅର୍ଜିତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭୋଜନ ହିଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ।

କାଳ ଶୁଦ୍ଧି- କାଳ ଶୁଦ୍ଧିର ତାତ୍‌ପର୍ଯ୍ୟ ସେହି ସମୟ- କାଳରୁ ହିଁ ହୁଏ, ଯେଉଁ

ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ ହେବ। ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରାତଃ ଏବଂ ସାୟଂ ଦୁଇଥର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ମଝିରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଅନୁଚିତ।

ସାୟଂ ପ୍ରାତ ମନୁଷ୍ୟାଣା ମଶନଂ ଶ୍ରୁତି ବୋଧିତମ୍
ନାନ୍ତରା ଭୋଜନଂ କୁର୍ଯ୍ୟା ଦଗ୍ନିହୋତ୍ର ସମୋବିଧିଃ ॥

ପ୍ରାତଃକାଳ ଓ ସାୟଂ ଦୁଇ ବେଳା ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଯାମର ଅନ୍ତର (ଏକଯାମ= ପ୍ରାୟ ତିନିଘଣ୍ଟା)

ମଧ୍ୟରେ ପରିପାକ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରୁ ଅଧିକ ବିଳମ୍ବ ଶରୀରୁ ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ।

ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବାଗ୍‌ଭଟ୍ଟଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଭୋଜନ କରିବା ସେତିକିବେଳେ ଯେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ପରେ ନିଜକୁ ନିଜେ ହାଲୁକା ଅନୁଭବ କରିବ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟ (ପାଚନ) ନିର୍ମଳ ହେବାରୁ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଯାଏ। କ୍ଷୁଧା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ଓ ଭୋଜନ ପ୍ରତି ରୁଚି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରାତଃ ସାୟଂ ଜଳଖିଆ ଭୋଜନର ପ୍ରୟୋଜନ ଥିଲେ, ଜଳ ଯୋଗ ଓ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଘଣ୍ଟାର ବ୍ୟବଧାନ ଜରୁରୀ। ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧି। ଆପତ୍ କାଳରେ ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ବିଚାର୍ଯ୍ୟ। କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବ ଆହାର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆହାର ଗ୍ରହଣୀୟ।

ଦେଶ (ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା)- ସ୍ଥାନ ବିଶେଷର ଋତୁ ଓ ଏହି କାଳରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟର ଗୁଣକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ତାକୁ ଆହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଆସିଥାଏ। ୟୁରୋପରେ ଶୀତର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଅଧିକ। ସେଠାରେ ପୋଷ୍ଟିକ (ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ) ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଷସାରା ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ଭାରତରେ ଛଅ ଗୋଟି ଋତୁ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ରବ୍ୟର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ। ଏଠାରେ ଆହାର ଚୟନ, ସଂସ୍କାର ଓ ଗ୍ରହଣ ବିଧିରେ ବିବିଧତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ହେବ। ଏ ସମସ୍ତକୁ ବିଚାରରେ ରଖି ମନିଷୀ ବୃନ୍ଦ ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟାର ପ୍ରୟୋଜନିୟତା ଉପଲବ୍ଧି କରିଥିଲେ। ଋତୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଋତୁ ଅନୁକୂଳ ପୃଥକ୍

ପୃଥକ୍ ରସର ସେବନରେ ତଥା ବିଶେଷ ରୂପରେ ଗ୍ରହଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଷଡ଼ ରସର ଭୋଜନ ସହିତ ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯେଉଁ ରସର ପ୍ରୟୋଜନ ତାହାର ଆଧିକ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଗ୍ରହଣୀୟ।

ବସନ୍ତ ଋତୁ- ଏହି ଋତୁରେ ମଧୁର, ଅମ୍ଳ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ତଥା ଗରିଷ୍ଠ ପଦାର୍ଥ, ଶୀତଦ୍ରବ୍ୟ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଦଧି ବର୍ଜିତ। ତରୁଣ ଦଧି ଭୋଜନ ଅନ୍ତରେ ବା ରାତ୍ରିରେ ଦଧି ବର୍ଜିତ। ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଭ୍ରମଣ- ଉପକାରୀ, 'ବସନ୍ତେ ଭ୍ରମଣେ ପଥ୍ୟେ'। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ (ଜ୍ୟେଷ୍ଠ-ଆଷାଢ଼)ରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହେବା ହେତୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଳ ଓ ଆଦ୍ରତା ଶକ୍ଷ ହୋଇଯାଏ। ପରିଣାମରେ କଫ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ। ଶରୀରରେ ବାୟୁ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଯଦ୍ୱାରା ବିବିଧ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ- ଏହି ଋତୁରେ ଯବ, ଗହମ, ଶାଳିଧାନ୍ୟ, ମଟର, କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ, କଲରା, ବଥୁଆ, ମହୁରସ ଯୁକ୍ତ ଲଘୁ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଶୀତଳ, ସୁପାଚ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ, ମିଶ୍ରି ଯୁକ୍ତ ଦୁଗ୍ଧ, ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରିତ ଦଧି ବା ମିଠା, ମିଶ୍ରି, ସରବତ ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ। ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ଛପରଘର, ସଘନ ବୃକ୍ଷଛାୟା ତଥା ଦିନରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ (ନିଦ୍ରା) ଏହି ଋତୁର ଉଗ୍ରତାକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ। ଗୁଡ଼ ସହିତ ହରିଡ଼ା ସେବନ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ବର୍ଷାଋତୁ (ଶ୍ରାବଣ- ଭାଦ୍ରପଦ)- ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଚତୁର୍ଦିଗ ସବୁଜିମା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆକାଶ ମଣ୍ଡଳ ମେଘାଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଦୂଷିତ ଜଳ ତଥା ବାଷ୍ପଯୁକ୍ତ ବାୟୁ ଫଳରେ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯଦ୍ୱାରା ମନ୍ଦାଗ୍ନି ହୋଇଥାଏ। କଫ ହୋଇଯାଏ। ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, କଫ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ, ଦୁଇଟି ଅଥବା ତିନୋଟି କାରଣ ବହୁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। 'ସମଦୋଷଃ ସମାଗ୍ନିଶ୍ଚ- ସ୍ୱସ୍ଥ ଇତ୍ୟାଭିଧୀୟତେ' ଏହି ସମୟରେ ଅଗ୍ନି ବର୍ଦ୍ଧକ ପଦାର୍ଥ ସେବନ, ବାତନାଶକ ତଥା ପାଚକ ଔଷଧି ସେବନୀୟ। ଏହି ଋତୁରେ ନଦୀ ତଟରେ ବାସ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ବ୍ୟାୟାମ, ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ, ରୁକ୍ଷ ପଦାର୍ଥର ସେବନ, ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସ ଆଦି ତ୍ୟାଜ୍ୟ (ଚ.ସୂ. ୬/ ୩୫-୩୬)।

ଶରତ ଋତୁ (ଆଶ୍ୱିନ- କାର୍ତ୍ତିକ)- ଏହି ଋତୁରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣହଳଦିଆ (ଉଦୟ କାଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ) ଓ ଉଷ୍ଣ ବୋଧ ହୁଏ। ଆକାଶ ନିର୍ମଳ ହୁଏ ତଥା ଶ୍ୱେତ ବାଦଲ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି। ନଦୀ, ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳ ନିର୍ମଳ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଋଷିମାନେ ଏହି ସମୟର ମହତ୍ୱ ବିଚାର କରି "ଜୀବେମ ଶରଦ ଶତମ୍" କହିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ପିତ୍ତ ଜନିତ ବ୍ୟାଧି ହୋଇଥାଏ। ମଧୁର, ତିକ୍ତ, କଷାୟ ରସ, ଶୀତଳ ତଥା ଲଘୁ ଆହାର, ମିଶ୍ରି, ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଯଶ ଶାଳିଧାନ ଚାଉଳ, ନଡ଼ିଆ- କର୍ପୂର, ଚନ୍ଦନ ଆଦି ହିତକର। ପିପ୍‌ପଳୀ, ଗୋଲ ମରିଚ, ରସୁଣ, ବାଇଗଣ, ଖେଚୁଡ଼ି, ଦହି, ସୋରିଷ ତେଲ, ମଦ୍ୟ ଆଦି ଖଟା, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, କଟୁ, ଉଷ୍ଣ, ପଦାର୍ଥ, ବ୍ୟାୟମ, ଗୁଡ଼, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଅତି ମୈଥୁନ, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, କ୍ରୋଧ ଧରିବା, ଖରାରେ ଚାଲିବା, ଏ ସମସ୍ତ ଆହାର ବିହାର ତଥା ଅଭ୍ୟାସକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବ।

ହେମନ୍ତ ଋତୁ (ମାର୍ଗଶୀର- ପୌଷ)- ଏହି ଋତୁରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ କୁହୁଡ଼ି ଆଛନ୍ନ ହୋଇ ରହିଥାଆନ୍ତି। ଧୂଳି ଆଛନ୍ନ ଦିଗ୍‌ମଣ୍ଡଳ ତଥା ଶୀତଳ ପବନଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ରାତ୍ରି ଦୀର୍ଘ ହୁଏ। ଅଗ୍ନି ଜଠରରେ ଅଧିକ ତୀବ୍ର ହେତୁ ଯଥା ସମୟରେ ଆହାର ଗ୍ରହଣୀୟ।

ଏହି ଋତୁରେ ମଧୁର, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଅମ୍ଳ, ଲବଣ ଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଗହମ, ଆଖୁରସ, ତଥା ଦୁଗ୍ଧ ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନୀୟ। ଶୁଣ୍ଠି- ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସେବ୍ୟ। କଷାୟ, କଟୁ, ତିକ୍ତ, ରୁକ୍ଷ, ଅନ୍ନରେ ନିର୍ମିତ ଭୋଜନ, ହାଲୁକା, ଶୀତଳ ଭୋଜନ, ଛତୁଆ, କଦଳୀ, ଆଳୁ, ଏକାହାର, ନିରାହାର, ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ଦିବାନିଦ୍ରା, ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ବିହାର ଏବଂ ମୁକ୍ତାକାଶ ତଳେ ନିବାସ ତ୍ୟାଜ୍ୟ।

ଶିଶିର ଋତୁ (ମାଘ- ଫାଲଗୁନ)- ଏହି ସମୟ ଶିଶିର ଋତୁର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ। ବେଳେବେଳେ ବର୍ଷା ବା ଅଧିକ ସମୟ କୁହୁଡ଼ି ଆଚ୍ଛାଦିତ ଆକାଶ ଦେଖାଯାଏ। ସ୍ନାନ ଶୌଚ ଆଦିପାଇଁ ତଥା ସେବନ ପାଇଁ ଉଷ୍ଣଜଳ ହିତକର। ପିପ୍‌ପଳି ଓ ହରିଡ଼ା ସମ ଭାଗ କରି ସେବନୀୟ। ସୁଗନ୍ଧିତ ଚଟଣି, ଅଦାର ଆଚାର, ହେଙ୍ଗୁ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ଘୃତଯୁକ୍ତ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଭୋଜନ, ଖେଚୁଡ଼ି ଆଦିର ସେବନ ଏହି ଋତୁରେ ହିତକର।

ହେମନ୍ତ ଋତୁରେ ତ୍ୟାଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସମୂହ ଏହି ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଗ ଉଚିତ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ।

କ୍ଷେତ୍ର ଶୁଦ୍ଧି- ଆହାରର ସାତ୍ତ୍ୱିକତା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଭୋଜନ ଗୃହର ଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରୟୋଜନ, କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ, ବାତାବରଣ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଆମର ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ପ୍ରାଚୀନ ପରଂପରା ଅନୁସାରେ ଚାରି ପ୍ରକାର ଶୁଦ୍ଧି (୧) କ୍ଷେତ୍ର ଶୁଦ୍ଧି, (୨) ଦ୍ରବ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି, (୩) କାଳଶୁଦ୍ଧି, ଓ (୪) ଭାବ ଶୁଦ୍ଧିର ସମୁଚ୍ଚୟ।

ଏହି ସ୍ଥାନ ଆଲୋକ ଯୁକ୍ତ, ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସଂଚାଳିତ ଓ ଗୋମୟ ଲେପନ ହୋଇଥାଏ। ଅନଧିକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରବେଶ ବାରଣ ଥାଏ। ଏହାକୁ ପବିତ୍ରତା ପ୍ରତି ଯତେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ। ଆଜିକାଲି ଭୋଜି ଆଦିରେ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ଓ ବିରକ୍ତ ଦାୟକ। ସୁତରାଂ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ଥାନରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ ତଥା ଭୋଜିରେ ଯୋଗ ନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ବିରକ୍ତିରୁ କ୍ଷାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ।

ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ- ଆହାରରେ ମାତ୍ରାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ରଚନା ଆୟୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାରରେ କରାଯାଏ। ଆହାରର ମାତ୍ରା ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀରରେ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ତ୍ରିଦୋଷ ସମ ହୋଇଥାଏ ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରବଳ, ରସାଦିଧାତୁ ଠିକ୍ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ, ମଳ- ମୂତ୍ର କ୍ରିୟା ସମ ହୋଇଥାଏ, ଇନ୍ଦ୍ରି- ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆହାର ହିତକର ଏବଂ ପଥ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ଯେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ନିଗ୍ଧ ପଦାର୍ଥ ତେଲ, ଘିଅ, ସମଲା ଆଦି ଯାହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଗୁରୁପାକ କୁହାଯାଇଛି ତା'ର ସୀମିତ ମାତ୍ରା, କ୍ଷୁଧା ତୀବ୍ରତାର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଗ୍ରହଣ କରିବ, ତା'ହେଲେ ତଥା ସୁପାଚ୍ୟ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେପରି ଅନ୍ନ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ତୃପ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋଜନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଉଦର ପୂର୍ତ୍ତିର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଭାତ, ରୁଟି ପରି କଠିନ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଏକଭାଗ ଜଳୀୟ ତଥା ଅପର ଭାଗଟି ଖାଲି ରଖିବା ବିଧି। ଫଳତଃ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଚଳ ପ୍ରଚଳ ଅନୁକୂଳ ହେବ।

ଆହାର ଗ୍ରହଣ ବିଧାନ:-

୧. ସ୍ନାନାଦି ପରେ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ- ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ବିଚାର ଆଧାରରେ ଶୌଚ ହେବା ପରେ ପ୍ରାତଃ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ସଂଧ୍ୟା, ନିତ୍ୟାର୍ଚ୍ଚନ ସମାପ୍ତ କରି ଭୋଜନ କରିବା ବିଧେୟ। ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ହାତ, ପାଦ, ମୁଖ ଧୌତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାହାରର ମଳ ନାଶ ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ୱାସ ନିୟମ ଆଧାରରେ ଦକ୍ଷିଣ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱରରେ ଭୋଜନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

୨. ପୂର୍ବାଭିମୁଖ ହେବା ଉଚିତ- ଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବାଭିମୁଖ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ (ମନୁ ସଂ ୨/୫୨)। ପ୍ରାଣ ସ୍ୱରୂପ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବରେ ଉଦିତ ହେଉଥିବାରୁ ପୂର୍ବମୁଖ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

୩. ଆସନ- ପରଂପରା ଗତ ବିଧାନ ଅନୁସାରେ ଭୋଜନ ସ୍ଥାନ ପବିତ୍ର, ଏକାନ୍ତ, ଗୋମୟ ଲେପିତ ଅଥବା ଜଳ ସିଞ୍ଚିତ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବ। ଆସନ ଉପରେ ସୁଖାସନରେ ବସିବା ଉଚିତ। କାଠର ପୀଢ଼ା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ। ସୁଖାସନ ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ି ନଥାଏ।

୪. ଏକ ବସ୍ତ୍ରର ଭୋଜନ ଶାସ୍ତ୍ର ବିରୁଦ୍ଧ- ମହାଭାରତରେ କୁହାଯାଇଛି- ଏକ ବସ୍ତ୍ରୋ ନ ଭୁଞ୍ଜିତ। ଅର୍ଥାତ୍ ଅଣ୍ଟା ତଳକୁ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି ଏକ ବସ୍ତ୍ରରେ ଭୋଜନ ଅବିଧି।

ଭୋଜନ କାଳରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ-

୧. ଭୋଜନକୁ ପ୍ରସାଦ ମାନିନେଇ ତା'ର ପ୍ରଶଂସା କର। ଯଦି ତୁମ ଅନୁକୂଳ ହୋଇନାହିଁ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରନାହିଁ। କ୍ରୋଧ କରି ଅଥବା ଭୋଜନ ତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ମନ, ଶରୀର ଦୁଇଟିର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ଆନନ୍ଦ ସହିତ ପ୍ରାଣରୂପୀ ସ୍ୱାଦ ରସର ଆସ୍ୱାଦନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୋଜନ ବଳ ଓ ପରାକ୍ରମ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

୨. ଆହାରକୁ ଅତିଶୀଘ୍ର କିମ୍ୱା ବିଳମ୍ବରେ ହାସ୍ୟ, ଗଳ୍ପ ରହିତ ହୋଇ ଖାଇବା ପ୍ରୟୋଜନ।

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାସକୁ ଭଲଭାବରେ ଚୋବାଇ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ବତିଶଥର ଚୋବାଇବା ବିଧି।

୪. ଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ପର୍ଶ ଦୋଷ ଓ ଦୃଷ୍ଟି ଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ। ଅନ୍ନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ରୂପ। ଅନ୍ନର ରସ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ତଥା ଭୋକ୍ତା ମହେଶ୍ୱର ସ୍ୱରୂପ, ଏହି ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ।

୫. ଜଳ ଗ୍ରହଣର ପ୍ରମାଣ- ଭୋଜନ କାଳରେ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ କିଛି ଢୋକ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିପାର। ଅଧିକ ଜଳ ପାନ ଅବିଧି। ଭୋଜନର ଅଧ ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଜଳପାନ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ନ ସୁପାଚ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

୬. ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସୁପାଚ୍ୟ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କର- ଏହି ପ୍ରକାର ଭୋଜନରେ ଆୟୁ, ବଳ, ଉତ୍ସାହ, ଆରୋଗ୍ୟ, ସୁଖ ଓ ପ୍ରୀତିର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ରାଜସିକ ଓ ତାମିକ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଜଡ଼ତା, ଦୁଃଖ, ଶୋକ, ଅଜ୍ଞାନ, ରୋଗ ଓ ପଶୁଭାବ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଆର୍ଯ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଗାଜର, ଛତୁ ଆଦି ସେବନର ବିରୋଧ କରାଯାଇଛି (ମନୁ- ୫/୫)।

୭. ଭୋଜନ ପାତ୍ରରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅବିଧି।

୮. ମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ସମୟରେ ଷୋଳ ଥର କୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି। ଆଖିକୁ ପାଣି ଛାଟିବା ଓ ପରେ ପରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଉଚିତ।

୯. ଭୋଜନ ପରେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବଜ୍ରାସନରେ ବସିବା ଲାଭଦାୟକ। ଶତ କଦମ୍ ଚାଲିବାର ସୂଚନା ରହିଛି। ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ମାଡ଼ି ବିଶ୍ରାମ କରିପାରିବେ।

କେବଳ ଆହାର ନିରୋଗ ଜୀବନର ସୂତ୍ର ନୁହେଁ। ସମଗ୍ର ବ୍ୟବହାର ଚାଲିଚଳନ, ଆଚରଣ, ମାନସିକ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ତଥା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ତଥା ସୁଖୀ ରହି ହେବ।

ଷଟ୍ ତ୍ରିଂ ଶତଂ ସହସ୍ରାଣି ରାତ୍ରିଣାଂ ହିତ ଭୋଜନଃ
ଜୀବତ୍ୟ ନାତୁରୋ ଜନ୍ତୁ ଜିତାତ୍ମା ସମ୍ମତ ସତାମ୍ ॥
(ଚ.ସୂ. ୨୭/୩୪୮)



ନିଦ୍ରା ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭର ତିନିଗୋଟି ସ୍ତମ୍ଭ ଓ ଆଧାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଅଛି । ଆହାର, ନିଦ୍ରା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କାରିତ ରହିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହେ (ଚ.ସୂ. ୧୧/୩୫) । ଏହି ତିନି ଉପସ୍ତମ୍ଭ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରାଗଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷତଃ ପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରମିକ ରୂପରେ ମନ ତା' ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚାର୍ଯ୍ୟ ମନରେ ନିର୍ମଳତା ତଥା ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟି ଲାଭ କରିଥାଏ । ଏହି ତିନି ଉପସ୍ତମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ନିଦ୍ରାର ସ୍ଥାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ନିଦ୍ରାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ସହ ରହିଅଛି ।

ଯଦାତୁ ମନସିକ୍ଳାନ୍ତେ କର୍ମାତ୍ମାନଃ କ୍ଳମାନ୍ୱିତାଃ
ବିଷୟେଭ୍ୟୋ ନିବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ତଦା ସ୍ୱପିତି ମାନବଃ ॥
(ଚ.ସୂ. ୨୧/୩୫)

ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ଯେବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି କରି ଥକ୍କା ହୋଇଯାଏ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଶ୍ରମଦ୍ୱାରା କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିଦ୍ରା ଆସିଥାଏ। ନିଦ୍ରା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯଦ୍ୱାରା ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୁଇଟି ଯାକ ନିଜ ନିଜ ବିଷୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ବିଷୟ ମୁକ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ଚେଷ୍ଟା ରହିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବୈଷ୍ଣବୀ ବୋଲି କହି ଅଛନ୍ତି। ନିଦ୍ରା ଶରୀରକୁ ତଥା ମନକୁ ପୁନଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ସକଳ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଏହା ନିଜ ବଶୀଭୂତ କରିଥାଏ।

ନିଦ୍ରାର ଉତ୍ପତ୍ତି ତମୋ ଗୁଣରୁ ହୁଏ। ଜୀବନ ବ୍ୟାପରକୁ ଯଥୋଚିତ ରୂପେ ଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ, ଏଥିପାଇଁ ଜୀବନର ଘଟକ ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ଶରୀର ବିଶ୍ରାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ବିଶ୍ରାମର ଅବସ୍ଥା ବିଶେଷକୁ ନିଦ୍ରା କୁହାଯାଏ। ସ୍ୱଭାବତଃ ରାତ୍ରକାଳରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସେ ନିଜ ବଶ୍ୟତାକୁ ନେଇଥାଏ।

ଆୟୁର୍ବେଦରେ ରାତ୍ରି ସ୍ୱଭାବ ପ୍ରଭାବକୁ ହିଁ ସାମାନ୍ୟ ନିଦ୍ରା କୁହାଯାଇଛି। ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ରୁକ୍ଷତା ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ, ରାତ୍ରି କାଳରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପରେ ଆସୁଥିବା ନିଦ୍ରାକୁ ହିଁ ସାମାନ୍ୟ ନିଦ୍ରା କୁହାଯାଏ। ଅସାମାନ୍ୟ (Abnormal) ନିଦ୍ରାକୁ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରାଯାଇଅଛି।

ଶିଶୁ, ବୃଦ୍ଧ, ଅବସ୍ଥା ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦିବାନିଦ୍ରା ଉପକାର କରିଥାଏ। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦିବା ନିଦ୍ରା ଫଳରେ ଧାତୁଗୁଡ଼ିକର ସମତା ଆସିଥାଏ। କ୍ଷୀଣ ଧାତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀରରେ ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟିହୁଏ। ଏଥିସହିତ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦିବା ନିଦ୍ରାର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି।

ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିବାରାତ୍ର ୨୪ ଘଣ୍ଟାର ଚାରିଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ଅର୍ଥାତ୍ ଛ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର। ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବା ଅନୁଚିତ। ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନିତ ମନ ଶରୀର, ଶ୍ରମଜନିତ ଆଗନ୍ତୁକ, ବ୍ୟାଧି ପ୍ରଭାବ ହେତୁ ଅସମୟରେ ନିଦ୍ରା ଆସିଥାଏ। ପୁନଃ ନିଦ୍ରା ଔଷଧ ସେବନରେ ମଧ୍ୟ ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ। ଏ ସମସ୍ତକୁ ଅସାମାନ୍ୟ ନିଦ୍ରା କୁହାଯାଏ।

ନିଦ୍ରାର ମହତ୍ତ୍ୱ- ଯଥୋଚିତ ସମୟରେ ନିଦ୍ରା ସେବନରେ ଶରୀରକୁ ଆୟୁ ଓ ସୁଖ ଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଆଜୀବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେତୁ ନିଦ୍ରା ଏକ ଆବଶ୍ୟକ ଓ

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟକ। ସମ୍ୟକ ନିଦ୍ରା ସେବନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଶରୀର ଆରୋଗ୍ୟତା ନୁହେଁ; ମାନସିକ ଆରୋଗ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଯଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ସମ୍ୟକ ଏବଂ ଯଥୋଚିତ ରୂପେ କରାଯାଇଥିବା ନିଦ୍ରା ସୁଖଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଦ୍ରା ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖୀ ହେବାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ। ଅନୁଚିତ ନିଦ୍ରା ବହୁ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖର ହେତୁ ହୋଇଥାଏ। ଅଳ୍ପ ନିଦ୍ରା ବା ଅନିଦ୍ରା ଦୁଃଖର କାରଣ ହୁଏ। ମନରେ ବିବଶତା ହେତୁ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚାରୁ ରୂପେ ହୋଇ ପାରେନାହିଁ।

ପୁଷ୍ଟି କାର୍ଯ୍ୟ- ଏହା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ଅଥବା ଦୁର୍ବଳ, କ୍ଷୀଣ। ଯେବେ ଉଚିତ ରୂପରେ ନିଦ୍ରାର ସେବନ କରାଯାଏ ତେବେ ଆହାର ସମ୍ୟକ ଭାବେ ପାଚନ ହୁଏ। ଯଦ୍ୱାରା ରସ- ରକ୍ତ କ୍ରମର ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ହୋଇଚାଲେ। ପରିଣତିରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଅଂଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଅନୁଚିତ ନିଦ୍ରା ଫଳରେ ଶରୀରସ୍ଥ ଧାତୁ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ କୃଶକାୟ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ। ଦିବା ଶୟନ କଫବୃଦ୍ଧି ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ରାତ୍ରି ନିଦ୍ରାର ଅଭାବରେ ଶରୀରର ରୁକ୍ଷତା ଦେଖାଦିଏ ଓ କୃଶକାୟ ହୁଏ।

(ଗ)ସମ୍ୟକ ନିଦ୍ରା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ବିପରୀତ ନିଦ୍ରାରେ ବିଘ୍ନ ବା ସମୁଚିତ ନିଦ୍ରା ନହେଲେ ଶରୀର ଓ ମନରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ସୁନିଦ୍ରା ହେତୁ ଶରୀରସ୍ଥ ସମସ୍ତ ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସୁତରାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ପୌରୁଷ ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ସାଧିତ ହୁଏ। ସମ୍ୟକ ନିଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ରହିଥାଏ। ଏହାର ବିପରୀତ କ୍ଲୀବତା ଅର୍ଥାତ୍ ପୌରୁଷର ଅଭାବ। ଶୁକ୍ର ଦୌର୍ବଲ୍ୟ। ଏହାକୁ ମହର୍ଷି ଚରକ ଦୌର୍ମନ୍ୟତା କହିଛନ୍ତି। ଏହି ସ୍ଥିତି ସର୍ବାଧିକ କ୍ଲୀବ କାରକ।

ଜ୍ଞାନ- ଅଜ୍ଞାନ- ଜ୍ଞାନାଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ନିଦ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ବିଷୟ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ- ଆତ୍ମାର ସଂଯୋଗରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନର କ୍ଲାନ୍ତିରେ ନିଦ୍ରା ଆସେ, ନିଦ୍ରାର ପୁନଃ ଶକ୍ତି ସଂଯୋଗରେ ନୂତନ ଶକ୍ତିନେଇ

ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି । ସମ୍ୟକ ନିଦ୍ରା ନ ହେବାରୁ ଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିର୍ବାଧରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଅଳ୍ପ ନିଦ୍ରା ବା ଅନିଦ୍ରା ସ୍ଥିତିରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ରାମ ନମିଳିବାରୁ ଅତଃ ଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ୟକ ଭାବେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଅକାଳ ନିଦ୍ରା ପରମାୟୁ ବିନାଶକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ଅନିଦ୍ରା ସ୍ଥିତିରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇଁ କେତେକ ଉପଚାର: -

ସଂପ୍ରତି ସମାଜରେ ଜୀବନର ଜଟିଳତା, ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ-ସଂଘର୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି, ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ବିଫଳତା, ପରାଜୟ, ଜୀବନର ମହାନତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିର୍ବିଚାର ମନୋଭାବ, ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଆଦି ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ କାରଣ ହେତୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ "ଅନିଦ୍ରା" ଏକ ଦୁର୍ବିସହ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଇଛି।

ଏହି ସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିଶା ସେବନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିଦ ଔଷଧ ସେବନକୁ ଆଦରି ନେଇଥାଆନ୍ତି। କ୍ରମଶଃ ଏହି ନିଦ ଔଷଧର ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି, ଯଦ୍ୱାରା ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହା ଏକ ଭୟାବୟ ସମସ୍ୟାର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୀନ କେତେକ ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ଯୌଗୀକ ସମାଧାନ ଦିଆଯାଉଛି।

୧. ଶରୀରରେ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଔଷଧୀୟ ତେଲ, କିମ୍ବା ରାଶି ତେଲ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଶମନ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଦ ଆସିଥାଏ।

୨. ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଯେପରି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ଶୀତ ଋତୁରେ ଉଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ପରେ ନିଦ ଆସିଥାଏ।

୩. ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ଜଳ ବାଲ୍‌ଟିରେ ପାଦ ବୁଡ଼ିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ରଖନ୍ତୁ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ଓ ଉଷୁମ ଉଭୟ ଜଳରେ ପରେପରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ପାଦକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ। ପାଦ ପାଖରେ ପଙ୍ଖା ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ନିଦ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଯିବ।

୪. ନିଦ ଆଣୁଥିବା ଆହାର। ଶରୀର ସ୍ଥିତି (ବୟସ, ଶକ୍ତି, ଋତୁ) ବିଚାର କରି ଦହି- ପଖାଳ କିମ୍ବା ଗରମ ଭାତରେ ଦହି ଖାଆନ୍ତୁ। ଭାତରେ ଦୁଧ, ଘିଅ ସେବନରେ ମଧ୍ୟ ନିଦ୍ରା ଆସିଯିବ।

୫. ମନୋନୁକୂଳ ସୁଗନ୍ଧ, ସୁମଧୁର ବାଦ୍ୟ ଧ୍ୱନି ଦ୍ୱାରା ନିଦ ଆସିଥାଏ।

୬. ସଂବାହନ- ଶରୀରକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଦବାଇବା ଦ୍ୱାରା ନିଦ ଆସିଥାଏ।

୭. କପାଳ ଓ ମୁଖରେ, ଚନ୍ଦନ, କର୍ପୂରାଦି ଲେପନ ଦ୍ୱାରା ନିଦ ଆସିଥାଏ।

୮. ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ସ୍ଥଳରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ନିଦ୍ରା ହୁଏ।

୯. ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା, ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରା ଶୀଘ୍ର ହୁଏ।

୧୦. କଟୀ ସ୍ନାନ ଅଧଘଣ୍ଟା ଅବଧି କର। ବେକ, ମୁହଁ, କାନ ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟ ଧୋଇଦିଅ।

(ଅସମୟ ଗାଧୁଆ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ପାକ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବାକୁ ହେବ)

୧୧. ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସୀ ହୁଅ। ଅଯଥା ଦାୟିତ୍ୱ ନନିଅ। ଈଶ୍ୱର ସବୁର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି।

୧୨. ବାମ ପଟ ମାଡ଼ି ଶୁଅ। ତକିଆ ଅଳ୍ପ ମୋଟା ଓ ନରମ ହେବ, ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ, ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ନିଅନାହିଁ। ଚା' କଫି, ମଦ୍ୟ, ଧୂମ ଇତ୍ୟାଦି ଛାଡ଼ିଦିଅ। ତେଲ, ମସଲା, ଭୋଜି ତ୍ୟାଗ କର।

୧୩. ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଉଚ୍ଚତର ସାହିତ୍ୟ ସହାୟକ ହେବ। ଶୃଙ୍ଗାରାଶ୍ରିତ ଗଳ୍ପ ଉପନ୍ୟାସ ବା ଦୃଶ୍ୟ ଭିଡ଼ିଓ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ।



ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ

ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରାନୁକୂଳ ମାନବ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ବା ସୋପାନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଚାରି ଆଶ୍ରମ (ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଗୃହସ୍ଥ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସ)ରେ ବିଭାଜିତ; ଆଦ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଭାବେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ। ସୌଧ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଯେପରି ମୂଳଦୁଆ ଦୃଢ଼ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ; ସେହିପରି ଜୀବନରୂପୀ ସୁଦୀର୍ଘ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ନିମିତ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନର ଉପଯୋଗିତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି।

ପ୍ରାସାଦସ୍ୟ ବିନିର୍ମାଣେ ମୂଳଭିତ୍ତି ଉପେକ୍ଷ୍ୟତେ
ତଥୈବ ଜୀବନ ସ୍ୟାଦୌ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମପେକ୍ଷତେ ॥

ଶରୀରର ମୂଳ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମୂଳକ ଶରୀରରେ ଦୀର୍ଘଜୀବିତ୍ୱ ରହିଥାଏ। ସୁତରାଂ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପରମ ଆବଶ୍ୟକ। ଅଥର୍ବ ବେଦ (୧୧/୫/୧୭)ରେ କୁହାଯାଇଛି, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ- ପାଳନରେ ଶକ୍ତିସଂଚାର ହୁଏ, ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟ ପାଳନ ଓ ଶତ୍ରୁଦମନ ହୋଇଥାଏ, ଏହିପରି ରାଜନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଧାନତା ରହିଅଛି। ଅନ୍ୟ ସକଳ ସ୍ତରରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା (ଛାତ୍ର) ଚୟନ କରୁଥିଲେ।

ବ୍ରହ୍ମ ଜିଜ୍ଞାସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ସୁପରିଚିତ ପ୍ରସଂଗ ହେଉଛି କଠୋପନିଷଦରେ ନଚିକେତା- ଯମ ସଂବାଦ।

ସର୍ବେବେଦା ଯତ୍ ପଦମାମନନ୍ତି ତପାଁସି ସର୍ବାଣି ଚ ଯଦ୍ ବଦନ୍ତି
ଯସି ଛନ୍ତୋ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ଚରନ୍ତି ତତ୍ତେପଦଂ ସଂଗ୍ରହଣେ ବ୍ରବୀମ୍ୟୋମିତ୍ୟେତତ୍ ॥

ଏଠାରେ 'ଯଦିଛନ୍ତେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟମ୍'ର ଗୁରୁକୁଳ ବାସ ଅଥବା ବ୍ରହ୍ମପ୍ରାପ୍ତିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ, ଇନ୍ଦ୍ର ବିରୋଚନ ଆଖ୍ୟାନରେ କଥିତ ଅଭିହିତ ବ୍ରହ୍ମ ବିଦ୍ୟାର ଅଂଗ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ଏଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବେଦ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ଚର୍ଯ୍ୟା- ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାର ବିଧିବୋଲି କୁହାଯାଇଅଛି।

ବ୍ରହ୍ମ ଶବ୍ଦରୁ ବେଦର ଗ୍ରହଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ବ୍ରତ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ଉପଚାରରେ ତାହା ହିଁ ବ୍ରହ୍ମ। ବ୍ରହ୍ମର ଆଚରଣ ନିମିତ୍ତ ଯେ ତତ୍ପର ଅଥବା- ବ୍ରହ୍ମ- ତପ- ଜ୍ଞାନ ଯେ ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ ସେ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ। ସେହି ପ୍ରସଂଗରେ ତୈତିରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ଉକ୍ତ ହୋଇଛି ଯେ 'ତନୋବ୍ରହ୍ମ'। ଆପସ୍ତମ୍ଭ ଧର୍ମ ସୂତ୍ରରେ କଥିତ ଅଛି ଯେ।

ବ୍ରହ୍ମବେଦ ସ୍ତଦର୍ଥଂ ଯତ୍ ବ୍ରତଂ ଚରିତବ୍ୟଂ
ତତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ତଦଧିକ୍ରିୟତେ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମରୁ ବେଦର ଗ୍ରହଣ ହୋଇଅଛି। ତା'ର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ବ୍ରତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ତାହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ସହସା ହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ (ଅଥର୍ବ ବେଦ ୧୧/୫/୧୯)। ଏଣୁ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବରଣୀୟ। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ଏବଂ ତା'ର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗୋତ୍ର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଶାଣ୍ଡିଲ୍ୟଙ୍କ ଉକ୍ତି- "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନାମ ସର୍ବାବସ୍ଥାସୁ ମନୋବାକ୍କାୟ କର୍ମଭିଃ ସର୍ବତ୍ର ମୈଥୁନ ତ୍ୟାଗଃ, ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ତାହାକୁ କୁହାଯାଏ ଯେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ ସକଳ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ, ବାଣୀ, ଶରୀର ତଥା କର୍ମରେ ସର୍ବତ୍ର ମୈଥୁନ ତ୍ୟାଗ। ଦକ୍ଷ ସଂହିତାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଗୁପ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ଉପସ୍ଥର ସଂଜମ କୁହାଯାଇଛି।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମୈଥୁନ ତ୍ୟାଗର ନାମ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ମୈଥୁନକୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଷ୍ଟବିଧ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି, ଯଥା-

୧. ସ୍ମରଣ- କୌଣସି ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀର ରୂପଲାବଣ୍ୟ, ହାବ, ଭାବ, କଟାକ୍ଷ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ବେଶର ସ୍ମରଣ କରିବା, ନିଜ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବରୁ ଘଟିତ ମୈଥୁନାଦି କ୍ରିୟା ସ୍ମରଣ କରିବା। ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ନାରୀ ସହ ମୈଥୁନ କରିବାର ସଂକଳ୍ପ କରିବା, କାମୋଦ୍ଦୀପକ ମାଳା, ଚନ୍ଦନ, ଫୁଲ, ଲେଭେଣ୍ଡର ଆଦି କାମୋଦ୍ଦୀପକ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଗାର ପଦାର୍ଥର ସ୍ମରଣ କରିବା, ପୂର୍ବରୁ ଦେଖିଥିବା ସୁନ୍ଦରୀ ନାରୀ, ଶିଶୁର ଫଟୋକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ଏ ସମସ୍ତ ମାନସିକ ମୈଥୁନ ଅନ୍ତର୍ଗତ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଅଥବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ନାଶ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ସର୍ବାଂଶରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନକାରୀ ଉଲ୍ଲିଖିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ମୈଥୁନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ, ଯେଉଁ ଭାବନା, ମାନସିକତା ଏବଂ ସକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା କାମ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହେବ ସେହିପରି ଭାବନାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା, ବିବେକ ଏବଂ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା କାମ ଭାବନାକୁ ମନରୁ ନିର୍ବାସିତ କରିଦେବା।

୨. ଶ୍ରବଣ- ଖରାପ ଏବଂ କାମୋଦ୍ଦୀପକ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଗାର ରସର ସଂଗୀତ ଶ୍ରବଣ କରିବା। ଶୃଙ୍ଗାର ରସର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣିବା। ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ରୂପଲାବଣ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣିବା, ସେମାନଙ୍କ ହାବ, ଭାବ, କଟାକ୍ଷର ବର୍ଣ୍ଣନା, କାମ ବିଷୟର ପ୍ରସଂଗ ଶୁଣିବା ଆଦି ସମସ୍ତ ଶ୍ରବଣ ରୂପକ ମୈଥୁନର ଅନ୍ତର୍ଗତ। ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶ୍ରବଣର ତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ବିଧି।

୩. କୀର୍ତ୍ତନ- ଅଶ୍ଳୀଳ ଶବ୍ଦ କଥନ, ଶୃଙ୍ଗାର ରସର ବର୍ଣ୍ଣନା, ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ରୂପ ଲାବଣ୍ୟ, ଯୌବନ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଗାର (କେଶବିନ୍ୟାସ)ର ବର୍ଣ୍ଣନା। କାମୋଦ୍ଦୀପକ ଖରାପ ଗୀତ ଗାନ କରିବା, ସେହି ଧରଣର ସାହିତ୍ୟ ପାଠ କରିବା ବା ଅନ୍ୟକୁ ଶୁଣାଇବା। ଏହି ପ୍ରସଂଗକୁ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବେ କହିବା, କୀର୍ତ୍ତିକ ମୈଥୁନର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଯାଏ। ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏ ସକଳ ଦୁର୍ବାସନାରୁ ଦୂରରେ ରହିବେ।

୪. ପ୍ରେକ୍ଷଣ (ଦେଖିବା)- ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ରୂପଲାବଣ୍ୟ, ଶୃଙ୍ଗାର ତଥା ତା'ର ଅଂଗ ରଚନାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା। କୌଣସି ସୁନ୍ଦରୀ ନାରୀ ବା ବାଳକର ରୂପ ଚିତ୍ର ଦେଖିବା। କାମୋଦ୍ଦୀପକ ନାଟକ, ସିନେମା, ଫେସବୁକ୍ ଆଦି ଦେଖିବା। ଦର୍ପଣ ଆଦିରେ ନିଜର ରୂପ ଅଥବା ଶୃଙ୍ଗାର ଦେଖିବା, ଏହା ପ୍ରେକ୍ଷଣ ରୂପ ମୈଥୁନ ଅନ୍ତର୍ଗତ। ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏ ସମସ୍ତରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବେ। ଦୃଷ୍ଟିପାତ ହେଲେ ତ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ କ୍ଷୟଶୀଳ, ନାଶବାନ୍ ମନେକରି ତହିଁରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବେ।

୫. କେଳି- ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ହସିବା ମଜା କରିବା, ନାଚିବା, ଗାଇବା, ଆମୋଦ-ପ୍ରମୋଦ କ୍ଲବ ଯିବା, ଜଳବିହାର କରିବା, ଫଗୁଖେଳିବା, ଖରାପଚେଷ୍ଟା କରିବା, ସ୍ତ୍ରୀ ସଂଗ କରିବା ଆଦି ଏସବୁ କେଳି ରୂପ ମୈଥୁନ ଅନ୍ତର୍ଗତ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପରିହାର କରିବେ ।

୬. ଶୃଙ୍ଗାର- ନିଜକୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ବାଳ ସୁସଂଚ କରିବା, ରଂଗ କରିବା, ଶରୀରକୁ ବସ୍ତ୍ର ଆଭୁଷଣ ଆଦିରେ ମଣ୍ଡନ କରିବା, ଫୁଲ ପିନ୍ଧିବା, ଅଂଗରାଗ, ସୁରମା ଲଗାଇବା, ଦାନ୍ତରେ ସୁନା ଲଗାଇବା, ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଚଷମା ଲଗାଇବା, ଓଠ ଲାଲ କରିବା, ଏ ସମସ୍ତ ଶୃଙ୍ଗାର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଅନ୍ୟର ଚିତ୍ତ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ସକଳ ଚେଷ୍ଟା ଶୃଙ୍ଗାର କାମୋଦ୍ଦୀପକ । ଅତଏବ ମୈଥୁନର ଅଂଗ ହେବା ହେତୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପାଇଁ ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଜ୍ୟ ।

୭. ଗୂହ୍ୟ ଭାଷଣ- ନାରୀମାନଙ୍କ ସହ ଏକାନ୍ତରେ ଅଶ୍ଳୀଳ ବାର୍ତ୍ତା କରିବା, ତାଙ୍କର ରୂପ ଲାବଣ୍ୟ, ଯୌବନର ପ୍ରଶଂସା କରିବା, ହସ ମଜା କରିବା, ଏ ସମସ୍ତ ଗୂହ୍ୟ ଭାଷଣ ରୂପ ମୈଥୁନର ଅନ୍ତର୍ଗତ, ଅତଏବ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ତ୍ୟାଜ୍ୟ ।

୮. ସ୍ପର୍ଶ- କାମ ବୁଦ୍ଧିରେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଅଥବା ବାଳକକୁ ସ୍ପର୍ଶ, ଚୁମ୍ବନ, ତଥା ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା, କାମୋଦ୍ଦୀପକ ପଦାର୍ଥରେ ସ୍ପର୍ଶ ଆଦି ସମସ୍ତ ସ୍ପର୍ଶ- ରୂପ ମୈଥୁନର ଅନ୍ତର୍ଗତ, ସୁତରାଂ ଏ ସମସ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ତ୍ୟାଜ୍ୟ, ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଚର୍ଚ୍ଚା ପୁରୁଷକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରଖି କୁହାଯାଇଛି । ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହି କଥା ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ପୁରୁଷକୁ ପରସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରପୁରୁଷ ସହିତ ତ ଏହି ଅଷ୍ଟବିଧ ମୈଥୁନର ତ୍ୟାଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବସ୍ଥାରେ କରଣୀୟ ।

ଗୃହସ୍ଥଙ୍କୁ ନିଜ ବିବାହିତ ପତ୍ନୀ ସହିତ ଋତୁକାଳରେ ଗମ୍ୟ, ରାତ୍ରି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସମୟରେ ଏହି ଅଷ୍ଟବିଧ ଶୃଙ୍ଗାରରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ । ଏହିପରି ଆଚରଣକାରୀ ଗୃହସ୍ଥ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ।

ପରମାତ୍ମା ପ୍ରାପ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରାଯାଉଥିବା ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ ମାତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇଥାଏ । ଭଗବତ୍‌ଗୀତା ୮ମ ଅଧ୍ୟାୟ ୧୧ ଶ୍ଳୋକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । 'ଯଦକ୍ଷଂର ବେଦ ବିଦେବଦନ୍ତି'...........

କଠୋପନିଷଦରେ ଏହି ଶ୍ଳୋକର ସମାନ ଅର୍ଥ ମନ୍ତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

ସର୍ବେ ବେଦା ଯତ୍ ପଦ ମାମନନ୍ତି
ତପାଂସି ସର୍ବାଣି ଚ ଯଦ୍ୱଦନ୍ତି।
ଯଦି ଚ୍ଛନ୍ତୋ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ଚରନ୍ତି
ତତ୍ତେ ପଦଂ ସଂଗ୍ରହେଣ ବ୍ରବୀମ୍ୟୋତ୍ୟେତତ୍ ॥

(୧/୨/୧୫)

ସମଗ୍ର ବେଦ ଯେଉଁ ପଦର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଅଛି; ସମସ୍ତ ତପକୁ ଯାହାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସାଧନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ତଥା ଯାହାର ଇଚ୍ଛା ରଖୁଥିବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ବ୍ରହ୍ମଚାର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି ସେହି ପଦକୁ ତୁମକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ କହୁଅଛି 'ଓଁ'। ଏହା ଏହି ପଦ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ମନ୍ତ୍ରରେ ପରମପଦ ଇଚ୍ଛାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ଉକ୍ତି ଆସୁଅଛି। ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ମାତ୍ରେ ମନୁଷ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇଥାଏ।

ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ, ଭକ୍ତଶ୍ରେଷ୍ଠ ହନୁମାନ, ସନକାଦି ମୁନିଶ୍ୱର, ମହାମୁନି ଶୁକଦେବ, ପ୍ରଭୃତି ଋଷି, ସାଧକ, ସିଦ୍ଧଗଣ ସ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ପୂଜିତ ହୋଇଅଛନ୍ତି।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଲାଭ- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭଃ। (ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗଦର୍ଶନ- ୨/୩୮)

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ତମରୂପେ ପାଳନ ହେବା ଫଳରେ ଶରୀର, ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଶୀତ, ଉଷ୍ଣ, ପୀଡ଼ା ଆଦି ସହନ କରିବାର ଶକ୍ତି ଆସିଥାଏ। ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଥକ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ରୋଧ କରିବାର ଶକ୍ତି ଆସେ, ଆଳସ୍ୟ ତଥା ନିଦ୍ରା କମ୍ ହୁଏ। ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର ଶକ୍ତି ଆସେ। ସନ୍ତାନ ଦୀର୍ଘାୟୁ, ବଳିଷ୍ଠ ଓ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଦୂରେଇ ରହେ। ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ବୁଦ୍ଧି ତୀବ୍ର ହୁଏ। ବିପତ୍ତିକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଆସିଥାଏ।

ଧର୍ମ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଆସ୍ଥା ଆସିଥାଏ। ଅନ୍ତଃକରଣ ଶୁଦ୍ଧହୁଏ, କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷ୍ୟା, ଦ୍ୱେଷ ଆଦି କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟପ୍ରତି ସହିଷ୍ଣୁତା ଭାବ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ। ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣର ବୃଦ୍ଧିହୁଏ। ପର ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି ମାତୃବତ୍ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ। ଅସଫଳତାରେ ମଧ୍ୟ ଈର୍ଷା କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତିର ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିଥାଏ; ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମକୁ ମନୁଷ୍ୟ କଳେବର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି।

ଏହାର ବିପରୀତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନାଶ ହେତୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧିର ଶିକାର ହେବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଅଳ୍ପ ଶରୀର ଶ୍ରମରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅବସାନ ଆସିଥାଏ। ଶୀତ, ଉଷ୍ଣର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଥାଏ। ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ। ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା କମ୍ ହୁଏ। ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ, ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି କମ୍ ହୁଏ। ସ୍ୱଭାବ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ। ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ। କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଉତ୍ସାହ କମିଯାଏ। ଆଳସ୍ୟ ଢାଙ୍କି ହୋଇଯାଏ। ଚିତ୍ତ ସଦା ଶଙ୍କିତ ରହିଥାଏ। ବିଷାଦର ଛାୟା ମନରେ ସଦା ରହିଥାଏ। ନୂତନ କର୍ମ ପ୍ରେରଣା ପ୍ରତି ଭୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଅସମୟରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆସିଥାଏ। ଚିତ୍ତ ସଦା ଅସ୍ଥିର ରହେ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନ ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ରହନ୍ତି ନାହିଁ। ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହେ। ସେ (ବ୍ୟକ୍ତି) ଇହକାଳରେ ଓ ପରକାଳରେ ସୁଖୀ ହୋଇ ପାରିନଥାଏ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମନୁଷ୍ୟ ବଡ଼ ସାବଧାନ ସହକାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ। ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହିଁ ଜୀବନ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ନାଶ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ- (ଶିବସଂହିତା) ଏହି ବାଣୀ ସର୍ବଦା ସ୍ମରଣ ରଖ। ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ କେବଳ ସନ୍ତାନ ଲାଭ ଅର୍ଥେ ଋତୁ କାଳରେ ସର୍ବାଧିକ ମାସରେ ଦୁଇବାର ସ୍ତ୍ରୀ ସଂଗ ବିଧେୟ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହାନିର ବିବିଧ ଦିଗ- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଉପଦେଶ ତଥା ମାର୍ଗ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ଋଷିବାକ୍ୟ ବହନ କରି ରଚିତ ହୋଇଅଛି। ସଂପ୍ରତି ମୋବାଇଲ, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, ଫେସ୍‌ବୁକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଯୁଗରେ ନଗ୍ନ ଚିତ୍ର ଦେଖିବା ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶସ୍ତ ମାର୍ଗ ମିଳିଯାଇଛି। ଟି.ଭି. ଇତ୍ୟାଦିରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ନାରୀ ଅଂଗ 'ପ୍ରଦର୍ଶନ ମୁଖ୍ୟ ଉପଜିବ୍ୟ ହୋଇଛି। ଜୀବନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଲୁଣିରେ ପାଣି ବୋହିବା ପରିସ୍ଥିତି ହୋଇ ଯାଉଛି। ଗ୍ରାମ୍ୟ ସଭ୍ୟତାର ଗୁରୁଜନ ଲଘୁଜନ ସଂଭ୍ରମବୋଧ, ଯେ ସବୁ ଥିଲା। କିନ୍ତୁ ସହରୀ

ସଭ୍ୟତାର ନାନା ପକ୍ଷୀ ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷରେ ରହିଲା ପରି ନିଜ ହାତରେ ନିଜେ-ସବୁ କିଛି, ସୁତରାଂ ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର ବୃଦ୍ଧି ଅତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହୋଇ ଚାଲୁଛି। ଅନ୍ୟଏକ କାରଣ, ଗାଁ' ଗଣ୍ଡାରେ ମଦ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିର ସୁଲଭତା, ଦ୍ରୁତଗାମୀ ଯାନର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଏ ସବୁର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ। ପ୍ରଚଳିତ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ନୈତିକ, ଚାରିତ୍ରିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଘୋର ଅଭାବ ସହ ଭୋଗବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସାର। ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ବା ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ଏକାନ୍ତ ଅଭାବ। ଶାସକ ନିଜ ଗାଦି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ରହୁଥିବାରୁ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସଦାଚାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅବକାଶ କାହିଁ? ଅସାଧୁ ସାଧୁ ବେଶରେ ଆହୁରି ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାରକୁ ଦି' ପାଦେ ଆଗେଇ ନେଇଛନ୍ତି। ଆମିଷ, ଦ୍ରବ୍ୟର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଓ ଭୁଲ ତଥ୍ୟର ପରିବେଷଣ ହେତୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ସଂଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ। ସାମାଜିକ, ପାରିବେଶିକ, ପରିନିଧାନିକ ସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧକ ନିଜର ବୋଧଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା, ନିଜର ଜ୍ଞାନବଳରେ, ଅଟଳ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଦୃଢ଼ ରଖିବା ଉଚିତ, ଧୂଳି ଝଡ଼ ହେଲେ ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ନାକରେ ଧୂଳି ପଶିବ। ସେହି ସ୍ଥିତି ବର୍ତ୍ତମାନ। କ୍ରମଶଃ ଜଟିଳରୁ ଜଟିଳତର ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଭୋଗବାଦୀ ତୃଷ୍ଣା, ରାଜପୁତ୍ର ଠାରୁ ସାଧୁସନ୍ଥଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାରିକୁ ଛାଡ଼ିନାହିଁ। ମୋହ ମଦିରା ପାନକରି ସର୍ବେଉନ୍ମତ୍ତ। ସର୍ବ କନିଷ୍ଠ ଠାରୁ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ଗରିଷ୍ଠ, ବରିଷ୍ଠ ସମସ୍ତେ ସେହି ଦିଗରେ ପ୍ରଧାବିତ। ଏ ସକଳତ ଅଜ୍ଞାନ କାରଣରୁ ହିଁ ହେଉଛି। ଜ୍ଞାନ ଚକ୍ଷୁରେ ସବୁକୁ ଦେଖନ୍ତୁ। 'ପଦ୍ମ ପତ୍ରେ ମିବାମ୍ଭସା' ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ। ଦୃଶ୍ୟ, ହେଉଛି ମାୟା, ଅଳୀକ, ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ। ତାହା ପ୍ରତି ମୋହ ତୁଟିଯିବ। ସତ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଯିବ। ସୁତରାଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଦରିନେବା, ସାବଧାନତା ସହକାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସତତ ପ୍ରୟାସୀ ହେବା।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାର ବିଧାନ- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମୁନି, ଋଷିଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ରାଜମାର୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ସାରଭୂତ ପ୍ରସଂଗ ଏଠାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯାଉଅଛି।

୧. ଜୀବନଧାରଣର ପ୍ରଥମ ଆଧାର ଆହାର। ସୁତରାଂ ଆହାରରେ ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥର ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ। ଲଙ୍କାମରିଚ, ସୋରିଷ, ଗରମ ମସଲା, ଆଚାର, ଖଟା, ଅଧିକ ମିଠା ଓ ଗରମ- ଗରମ ଜିନିଷ ଖାଇବା

ନାହିଁ। ଭୋଜନକୁ ଖୁବ୍ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇବା, ଖାଦ୍ୟ ତାଜା ଓ ନିୟମିତ ସମୟରେ ହେବା ଦରକାର। ମାଛ, ମାଂସ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଆଦି ଅଭକ୍ଷ ଓ ଉତ୍ତେଜକ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଅ। ମଦ୍ୟ, ଗଞ୍ଜାଇ, ଭାଙ୍ଗ ତଥା ଅନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ।

୨. ଯଥାସାଧ୍ୟ ନିତ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପାଦରେ ଭ୍ରମଣ କର।

୩. ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇ ସକାଳୁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଚାରିଟା ବେଳକୁ ପ୍ରାୟତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଅତିକମ୍‌ରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଠିବା ବିଧି। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିଶ୍ରା କରି, ହାତପାଦ ଧୋଇ, କୁଳିକରି, ଈଶ୍ୱର ସ୍ମରଣ ପୂର୍ବକ ଶୋଇବା ବିଧେୟ।

୪. କୁସଂଗ ତ୍ୟାଗକର। ଯଥାସମ୍ଭବ ସଦାଚାରୀ, ବୈରାଗ୍ୟବାନ୍, ଭଗବତ୍ ଭକ୍ତଙ୍କର ସଂଗ କରିବା ଉଚିତ।

୫. ପତି ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଏକାନ୍ତରେ ଆଳାପ କରିବା ଅବିଧି।

୬. ଭଗବତ୍ ଗୀତା, ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଠ, ଉପନିଷଦ, ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ ଆଦି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଓ ମନ ମଳମୁକ୍ତ ହୋଇ ନିର୍ମଳ ହୋଇଥାଏ।

୭. ମନକୁ ଆଳସ୍ୟ ପ୍ରମାଦରୁ ମୁକ୍ତ କରି କୌଣସି ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଦରକାର।

୮. ଯଥାସାଧ୍ୟ ଶୀତଳ ଜଳରେ ନିତ୍ୟ ସ୍ନାନ କରଣୀୟ।

୯. ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କରିଚାଲ।

୧୦. କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କର।

୧୧. ବୈରାଗ୍ୟ ଭାବନାକୁ ବିବେଚନା ପୂର୍ବକ ବୃଦ୍ଧିକର। ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ବସ୍ତୁର ଉପଯୋଗ ନକରିବା ସଂସାରର ଅନିତ୍ୟତାକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା।

୧୨. ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଅଥବା ନାରୀ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି ବସ୍ତୁତଃ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଉପାଦାନ ରହିଛି। ଯଥା- ମାଂସ, ଅସ୍ଥି, ଶୋଣିତ, ମଜ୍ଜା, ମଳ, ମୂତ୍ର, କଫ ଆଦି ମଳିନ ଏବଂ ଅପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ। ମନର ଭ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦେଖାଯାଏ।

୧୩. ମାସରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଦିନ (ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଧାରୀଙ୍କ ପାଇଁ) ଉପବାସ ଦୁଇ ଏକାଦଶୀରେ ପାଳନୀୟ। ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ୟାରେ ଏକ ବକ୍ତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କର।

୧୪. ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା।

୧୫. ନିତ୍ୟ ନିରନ୍ତର ଈଶ୍ୱର ସ୍ମରଣ କରିବା ବିଧି।

ଶିବ ପୁରାଣର କୈଳାସ ସଂହିତାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ମୁନିମାନଙ୍କର ତର୍ପଣ ହେବା କୁହାଯାଇଛି (୧୨/୨୬ ଶି.ପୁ)। ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଦିଗକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ମୁଁ (ଦ୍ରଷ୍ଟା, ସାକ୍ଷୀ) ତାହାକୁ ଜାଣି ତହିଁରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇଯିବି। ସେ ଫାନ୍ଦରେ ପଡ଼ିବି ନାହିଁ। ଏହି ବିଚାର ସର୍ବଦା ରଖିବା ଜରୁରୀ। ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟରେ ରାତିର ଘୋର ଅନ୍ଧକାର ବିନାଶ ହୋଇଥାଏ ସେହିପରି ଯାହାର ହୃଦୟରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଆସ୍ଥାନ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିରନ୍ତର ଈଶ୍ୱର ଭାବନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ, ସେଠାରେ କାମର ଉଦୟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଭଗବତ୍ ଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବରେ ହୃଦୟରେ ବିବେକ ବୈରାଗ୍ୟର ପ୍ରଭା ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଈଶ୍ୱର ଶରଣାପନ୍ନକୁ ସେ ସବୁମନ୍ତେ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ବିବେକ ବୈରାଗ୍ୟ- ଷଟ୍‌ସଂପତ୍ତି ଆଦିର ଉଦ୍‌ଭବ କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ହୃଦୟ। ହୃଦୟରେ ବୁଦ୍ଧିର- ଯୋଗ ଈଶ୍ୱର ହିଁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ସୁତରାଂ ଈଶ୍ୱରାର୍ପିତ ହୋଇ ରହିବା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ପ୍ରାଥମିକ ଓ ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ।

ଆୟୁସ୍ତେଜ୍ୟୋ ବଳଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ ପ୍ରଜ୍ଞା ଶ୍ରୀଶ୍ଚ ତଥା ଯଶଃ
ପୁଣ୍ୟଂଚ ସତ୍ ପ୍ରିୟ ତ୍ୱଂଚ ବର୍ଦ୍ଧତେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟୟା ॥

(ପରାଶର ଗୃହ୍ୟସୂତ୍ର)



'ମୌନ' ସାଧନାର ମହତ୍ତ୍ୱ

ମୌନବା ନିରବ ଏକ ସାଧନା । ନିଜକୁ ନିଜେ ସମୀକ୍ଷାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ! ପ୍ରୟୋଜନ, ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନରେ ତୁଣ୍ଡ ଖୋଲିଯାଉଅଛି । ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଭାରି ଗପୁଡ଼ିର ଅପବାଦ ରହିଛି । ଜଣେ ବିଜ୍ଞ ପରିବ୍ରାଜକଙ୍କ ଉକ୍ତିକୁ ଆଧାର କରି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଶହେ ଜଣ ୟୁରୋପୀୟ ଗୋଟିଏ ଘରେ ରହିଥିଲେ କେହି ନଥିଲାପରି ଜଣାଯିବ । କିନ୍ତୁ ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଭାରତୀୟ ଥିଲେ ଘର ଫାଟି ପଡୁଥିବ; ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ ନିମିତ୍ତ ସାଧନ ମାର୍ଗରେ 'ମୌନ' ସାଧନାର ପରଂପରା ଆର୍ଷ ଧାରାରେ ପ୍ରଚଳିତ । ସୁତରାଂ ଏହାକୁ ଏକ ବ୍ରତର ମାନ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହାର ଏକ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । 'ଶବ୍ଦ' ର ଶକ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା, ଅଯଥା ଗପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ସଂଚିତ ହେଲେ ତାହା ଓଜଃରେ ରୂପାନ୍ତର ହେବ । ଏହା ସାଧକକୁ ଧ୍ୟାନ ନିମିତ୍ତ ସହାୟକ ହେବ ।

ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ ଅନୁସାରେ ବାଣୀ ହେଉଛି ତେଜୋମୟ । ଅଗ୍ନି ସୂକ୍ଷ୍ମଭାଗରୁ ବାଣୀ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବାଣୀ ଅତିଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଉପବାସ ପରି ମୌନକୁ ସାଧନା କରିବାକୁ ହେବ । ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଠାରୁ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବା ଆଦର୍ଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟ ବାସନାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବାକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମୌନ କୁହାଯାଏ। ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ସୁସୁପ୍ତି ମୌନ ହୋଇଥାଏ। ଦ୍ୱୈତଭାବର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତିରୋହିତରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଦ୍ୱୈତଭାବକୁ ଅଖଣ୍ଡଭାବେ ଧାରଣ କରିବାର ବାସ୍ତବ ମୌନ ଉପଲବ୍ଧ କରିହୁଏ। ମନର ବୃତ୍ତି ରୋଧରେ ଏହା ସଂଭବ। ଏହା ହିଁ ବ୍ରହ୍ମ।

ଖୁସିରେ, ଦୁଃଖରେ, ଉଲ୍ଲାସରେ, ପ୍ରାଣ ସଂକଟରେ ଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଭାବନା, ଅନ୍ତରର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ। ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ବା ଅତୀତର ବ୍ୟକ୍ତି, ବସ୍ତୁ, ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ଆସି ତଜ୍ଜନିତ ଅନୁଭୂତି, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଜୟ, ପରାଜୟ ଇତ୍ୟାଦି ସଂପର୍କରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବିଚାର, ସଂସ୍କାର ବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ ହୁଏ। ସୁତରାଂ ମନ ଯଦି ବିଷୟ ସଂଯୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ ଅର୍ଥାତ୍ ରୂପ, ରସ, ଗନ୍ଧ, ସ୍ପର୍ଶରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଚାଲିଯାଏ, ସେଠାକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭୂତି ତ ଅବ୍ୟକ୍ତ। ଫଳରେ ମନ ଚିନ୍ତନର ଦୌଡ଼ ପରି ସମାପ୍ତି ଘଟିବ ଓ ବାଣୀ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଦୃଶ୍ୟମାନ ସଂସାରର ବିକାରରେ ଗ୍ରସିତ ହୋଇ ତଦ୍‌ଭାବନାରେ ଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାପ୍ତି ଅପ୍ରାପ୍ତିରେ ରାଗ- ଦ୍ୱେଷ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ସତର୍କ ଅବସ୍ଥାରେ କହିବେ/ ଭାବିବେ ମନ ବଡ଼ ଖରାପ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ମନ ଭଲ କି ଖରାପ ହୋଇନଥାଏ। ମନ ତ ଜଡ଼। ସୁତରାଂ ପଞ୍ଚ ବିଷୟ ଓ ତିନିଗୁଣ (ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ, ତମ) ଉଦିତ ହୋଇ ସେହି ରଂଗରେ ମନକୁ ରଂଗ କରିଥାଆନ୍ତି। ଉଦାହରଣତଃ ଦେଖନ୍ତୁ ସ୍ଫଟିକ ମଣି ବା ସ୍ୱଚ୍ଛ କାଚଖଣ୍ଡ ପାଖରେ ଲାଲ ମନ୍ଦାର ଫୁଲ ରଖିଲେ ତ ତାହା ଲାଲ ହୋଇଯିବ। କିନ୍ତୁ ଲାଲ ରଂଗ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣ ନୁହେଁ। ସେହିପରି ନିଜର ବିଚାର, ଭାବନା, ସଂକଳ୍ପ ଭଲ ହୋଇଥିଲେ ଅଥବା ଖରାପ ହୋଇଥିଲେ ମନରେ ଭଲ ବା ଖରାପର ଭାବ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୁଏ। ଏ ଦୁଇ ଭାବ ପ୍ରକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ। ଯେପରି ସୁଖ- ଦୁଃଖ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଆନନ୍ଦରେ ଉଭୟର ସ୍ଥିତି ନାହିଁ। ଅତଃ ଆନନ୍ଦ ଭୌତିକ ପ୍ରାପ୍ତ ଅପ୍ରାପ୍ତିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭଲ- ମନ୍ଦର ଭେଦରୁ ସଚେତନ ଭାବେ ଉପରକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ। ତୁଣ୍ଡ ଖୋଲିଲେ ତ ଶବ୍ଦ (Sound) ସୃଷ୍ଟିହେବ, ନଖୋଲିଲେ ଶବ୍ଦ ବା କାହିଁ? କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ମୌନ କହିଲେ ଶବ୍ଦ ନହେବା ଅଥବା ନକରିବା କଥା କେବଳ ନୁହେଁ, ତହିଁରୁ ଆହୁରି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାର ପ୍ରୟୋଜନ।

ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ନ ହେବା ହେଉଛି ଯଥାର୍ଥ ମୌନ। ପ୍ରାପ୍ତି- ଅପ୍ରାପ୍ତି ସୁଖଦ, ଦୁଃଖଦ ଭାବନା ହୋଇ ଚାଲିଥିବ ଅଥଚ ଆପଣ ଭାବିବେ ମୁଁ ମୌନ ବ୍ରତ କରିଛି। ଅବଶ୍ୟ ଏହି ମାର୍ଗ ନେଇ ଶୀର୍ଷକୁ ଯାତ୍ରା କରିବାର ବିଧାନ ଆର୍ଷ ସମ୍ମତ।

ସାଧନାର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବାକ୍ ମୌନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଧେୟ। ଏହି ବାକ୍ ମୌନ ବେଦାନ୍ତୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ, କାଷ୍ଠ ମୌନ କରିବାର ପରିସର, କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁକୂଳ ନହେଲେ ବାକ୍ ମୌନରୁ ସାଧନା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରେ।

ମୌନ ବ୍ରତଧାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ କୋଠରିରେ ଏକାନ୍ତ ବାସ କରିବେ। ସାଂସାରିକ କର୍ମରୁ ସେ ଜଞ୍ଜାଳରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରିବେ ନାହିଁ। ବାକ୍ ଶକ୍ତିକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାନ୍ତର କରି ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ଉପଯୋଗ କରିବେ। ଏହି ସମସ୍ତ ହୋଇପାରିଲେ ମନରେ ଶାନ୍ତି ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ।

ମୌନରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଶକ୍ତି ବହୁବିଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକଟିତ ହେବ। ଶାନ୍ତି, ଶକ୍ତି ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସରେ ପରିଣତ ହେବା ସ୍ୱୟଂ ଉପଲବ୍ଧ କରିପାରିବ। ସିଏ କରୁଛି ଅତଏବ ମୋତେ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହିପରି ଭାବନାରେ ମନ ଶାନ୍ତି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଶାନ୍ତ ରହିବ। ପରିଣତିରେ ଉଦାସ, ବିକ୍ଷିପ୍ତତା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ। ସୁତରାଂ ନିଜର ବିଚାରବୋଧ, ବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଅନ୍ତୁ। ଖୁବ୍ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବେ ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସାଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳୀନ ବିକ୍ଷିପ୍ତତାରୁ ନସ୍ତାର ମିଳିବ।

ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ, ସୁଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବ। ମନର ଅସ୍ଥିରତା, ବ୍ୟଗ୍ରତା ଏବଂ ପରିଭ୍ରମଣଶୀଳତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିହେବ। ମନର ଚଞ୍ଚଳତାରୁ କ୍ରମଶଃ ସ୍ଥିରତା ଆଡ଼କୁ ଆସିବାର ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ବୋଧହେବ। ବାଣୀର ମୌନତା କ୍ରମଶଃ ମନ ଦିଗରେ ଗତିଶୀଳ ହୋଇ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ।

ମୌନ ଦ୍ୱାରା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟେ। ବାଣୀର ଆବେଗକୁ ସଂଜତ କରେ, ସତ୍ୟ ପାଳନ ତଥା କ୍ରୋଧ ସଂଜମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ସଂସାରୀ

ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ସର୍ବଦା କାହାକୁନା କାହାକୁ ନିଜକୁ ଶୁଣାଏ । କିଛି ଶାସ୍ତ୍ର- ଅଧ୍ୟୟନକାରୀ ନିଜ ପାଣ୍ଡିତ୍ୟକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସଦା ବ୍ୟଗ୍ର ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚା ବିବାଦରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ବାକ୍‌ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଘଟିଥାଏ । ସେହି ଶକ୍ତି ଧ୍ୟାନ-ସମାଧି ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରିଥାଆନ୍ତା ।

ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥଥିବା ସମୟରେ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଆମେ ନିରବ ରହିଥାଉଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୌନ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ ସମୟରେ ମୌନ ରହ । ଏକାକୀ ଖାଦ୍ୟ ମୁଖରେ ପ୍ରବେଶଠାରୁ ଖୁବ୍ ଚର୍ବଣ କରି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦେବା ଓ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚିବା ଯାବତ୍ ସକଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ସତର୍କତାର ସହ ଦେଖିଚାଲ ।

ମୌନ ସମୟରେ ଜପ, ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ମନର ସଂଜମ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ; ବାଳକ ବାଳିକା ନିର୍ବିଶେଷରେ ମିଠା, ମଧୁର ରସ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ଦୁଧରେ ଚିନି ମିଶାଇବା ଯେପରି ଏକ ବିଧି ହୋଇଯାଇଛି । ତାହା ଜିହ୍ୱା ତୃପ୍ତି ବା ଜିଭକୁ ଲାଞ୍ଚ ଦେବା ସହ ସମାନ । ଦୁଧ ସ୍ୱଭାବତଃ ମଧୁର । ତାକୁ ହିଁ ଉପଲବ୍ଧି କର । ଜିହ୍ୱା ସଂଜମ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ସଂଜମଶୀଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ମୌନ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାନ୍ତିକାମୀ ହୁଅ । ମୌନ ସହାୟତାରେ ଶାନ୍ତିର ବିଶାଳ ସାଗରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଅ । ମୌନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବାର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଯାଆନ୍ତୁ ।



ସଦାଚାର

ମାନବ ଜୀବନ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସର୍ବୋତ୍ତମ କୃତି। ସେଥିନିମିତ୍ତ ଆମର ଆଚାର-ବିଚାର, ସଂଜମ-ସାଧନା, ଭାଷା-ଭାବ, ସଭ୍ୟତା-ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇଷ୍ଟ, ଆସ୍ତିକତା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ନୈତିକତା ଓ ଧାର୍ମିକତା ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ, ଦୃଢ଼ହୋଇ ଲୋକ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଚରିତ୍ରର ବିଗ୍ରହଧାରଣ କରି ସମାଜର ପ୍ରୟୋଜନ ସିଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇ ପାରିଥାଏ। ଆଚାରର ଦୃଢ଼ ଆଧାର ଉପରେ ନିଜ ଜୀବନର ବିକାଶ କରିପାରିଥାଏ। ଶରୀରର ସଂଜମ, ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଚିନ୍ତନର ପରିଶୁଦ୍ଧିକରଣ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ଞାନ, ଅବିଚଳିତ ଭକ୍ତି ସର୍ଜନାର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଆଚାରରେ ହିଁ ନିହିତ। ଏହା ସ୍ୱତଃ ସିଦ୍ଧ ଯେ କୌଣସି ଏକ ଦେଶ, ସମାଜ ପାଇଁ ଆଚାରବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନ ସର୍ବୋଗ୍ରେ ରହିଛି। କାରଣ ତଦ୍ୱାରା ମାନବ ସମୁଦାୟ ପାଇଁ ସମୁଚିତ କଲ୍ୟାଣକାରୀ କର୍ମ ସଂପାଦିତ ହୋଇ ପାରିଥାଏ। ସମୁଚ୍ଚୟ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା, ଶାସ୍ତ୍ର ଆଧାରିତ କରଣୀୟ କର୍ମ ସଂଚାଳନରେ ହିଁ ମାନବ ଜୀବନର ସଫଳତା ତଥା ସାର୍ଥକତା।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର ଏହିକି ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଠିକ୍ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢଙ୍ଗରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ହେତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଆପେଆପେ ସଦାଚାର, ଶିଷ୍ଟତା ଆସିଯାଇଥାଏ। ସତ୍ୟ ତା' ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ। ସମୟକୁ ବୁଝିବାକୁ କ୍ଷମତା ଆସେ, ତ୍ୟାଗମୟତାର ଦିବ୍ୟ ଭାବନା ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ସହଜ-ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ସମଗ୍ର ସଂସାରରେ ଆତ୍ମିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପିତ କରିବାର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ।

ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ ନିଜ ଅନ୍ତରରେ ରହିଛି- ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନ ଆଧାରରେ କୁହାଯାଇଥାଏ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଚିରନ୍ତନ ଅଭିଳାଷ, ସୁଖ ଶାନ୍ତିର ଉପଲବ୍ଧି

ଦୃଶ୍ୟମାନ ସଂସାର ଅଥବା ଭୌତିକ ସାମଗ୍ରୀର ବାସନାର ତୁଷ୍ଟିକରଣରେ ନଥାଏ। ପାର୍ଥିବ ସଂସାର ଆମର ତୃଷ୍ଣାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଏପରି ଯେ ଗୋଟିଏ ବାସନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବାସନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଧନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ। ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କାମ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ସୁଖ ସଂଧାନ କରିଥାଏ। କୌଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଅନ୍ୟକୁ ଠକିଥାଏ। ବିଳାସିତ, ନିଶା ସେବନ, ଦ୍ୱେଷରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏ ସକଳରେ ସ୍ଥାୟୀ ସୁଖ ଲାଭ କରିପାରେ ନାହିଁ। ସେହି ସୁଖ ସଂଧାନରେ ମରୀଚିକା ପ୍ରାୟ ବିଷୟ ପଛରେ ଧାବିତ ହୋଇ ସମୟ, ଶ୍ରମ ଓ ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ କରି ଚାଲିଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରର ଦୁଷ୍ଟ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୁପିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁରେ ସୁଖର ସଂଧାନ ଯେତେବେଳେ ବେଶୀ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ; ସେହି ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମୂହିକ ଜୀବନ ଅତୃପ୍ତ, ଅଶାନ୍ତ, ଦୁଃଖମୟ, ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଉଠିଥାଏ।

ଋଷି ପରଂପରାରେ ଏହାର ନିଷ୍କର୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି ଅଛନ୍ତି କି ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଓ ସାଂସାରିକ ଭୋଗ କସ୍ମିନ୍ କାଳେ ସ୍ଥାୟୀ ସୁଖ ଦାୟୀ ହୋଇ ନପାରନ୍ତି। ଆମର ସ୍ଥାୟୀ ଆନନ୍ଦ ତ ନିଜ ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ରହିଅଛି। ନିଷ୍କାମ ସେବା, ତ୍ୟାଗ, ସମାଜକଲ୍ୟାଣର ବହୁବିଧ ମାର୍ଗରେ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି ଆତ୍ମାନୁସନ୍ଧାନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମୁଁ କିଏ? ଜାଣିବାର ସାରଣୀରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ଓ ଆନନ୍ଦଘନ ଚିଦାନନ୍ଦମୟଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

ନିଜ ସହିତ କଠୋରତା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଦାରତା ଆଚରଣୀୟ- ଭାରତୀୟ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ କଠୋର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବାସନା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ରଖି ପାରିଛନ୍ତି, ବାସ୍ତବରେ ସେ ନିଜର ତଥା ସମାଜର କଲ୍ୟାଣରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିଥାଆନ୍ତି। ଅପର ପକ୍ଷେ କାମନା ବଶୀଭୂତ ତଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମ କଲ୍ୟାଣ ଅଥବା ସମୂହ କଲ୍ୟାଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନପାରନ୍ତି।

"ବଳବାନ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗ୍ରାମୋ ବିଦ୍ୱଂସ ମପିକର୍ଷତି।"

(ମନୁ ସଂହି. ୨/୨୧୫)

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବହୁତ ବଳବାନ୍। ସେ ବିଦ୍ୱାନ୍‌ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଜୋର୍‌ରେ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ।

ଯଦି ଆମେ ନିଜ ଅଭ୍ୟନ୍ତର ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ନିରାକରଣ ନକରନ୍ତି ଆମର ସକଳ ସୁକର୍ମ ମଧ୍ୟ ତାହାର ପ୍ରଭାବରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବେ। ଯମ, ନିୟମର ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଓ ନିୟମିତ ସତ୍‌ସଂଗ ତଥା ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମାହିତ ହୋଇପାରିବ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମନ ଓ ମନୋ ନିଗ୍ରହ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୟଂକୁ ବଶୀଭୂତ କରି ପାରିନାହାଁନ୍ତି; ସେ ବୈରାଗ୍ୟର ଭୂଷଣ ଧାରଣ କରି ବଣରେ ରହିବାର ଲାଭ ବା କ'ଣ ହୋଇପାରେ! ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବାର ତ୍ୟାଗକରି ଅରଣ୍ୟକୁ ବା କାହିଁକି ଯିବ? ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କ ପାଇଁ ନିବାସ ହିଁ ଆଶ୍ରମରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ। ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଶ୍ରଦ୍ଧାଶୀଳ ମନୁଷ୍ୟ ଅପରର କଲ୍ୟାଣରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଦାରତା ତାଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ବସ୍ତୁତଃ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କାର ସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ସେବା, ସହଯୋଗ ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ ସଦା ତତ୍‌ପର ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

"ସତ୍ୟସ୍ୟ ବଚନଂ ଶ୍ରେୟଃ ସତ୍ୟଜ୍ଞାନଂ ତୁ ଦୁଷ୍କରମ୍
ଯଦ୍ ଭୂତ ହିତ ମତ୍ୟନ୍ତ ମେତତ ସତ୍ୟଂ ବ୍ରବୀମ୍ୟହମ୍ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେୟ ହେଉଛି ସତ୍ୟ କଥନ, କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ତ ବହୁତ କଠିନ। ଏଣୁ ସୁଗମ ରୂପେ ତାହାକୁ ମୁଁ ସତ୍ୟ କହୁଛି ଯାହା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ହିତକର ହୋଇପାରିବ।

ନିଜ ପ୍ରତି ଯେତେପ୍ରକାର ବୈରତା ଆଚରଣ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ତା' ପ୍ରତି ଉଦାରତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ବେଳେ ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତନର ମହାନତା ହିଁ ରହିଛି। ସେହି ଉଦାର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ବିଶ୍ୱର କୋଣ ଅନୁକୋଣ, ପଶୁପକ୍ଷୀ, କୀଟ, ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବତ୍ର ଆତ୍ମ ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖେ। ସୁତରାଂ ନିଜେ ନିଜର ବୈରୀ କିପରି ହୋଇ ପାରିବ? ଉଦାରତା ପ୍ରୀତିର ସଂବାହକ। ତେଣୁ ବୈରତା ନୁହେଁ ପ୍ରୀତିରେ ପ୍ରୀତ ହେବା ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱଭାବ।

ସଦ୍‌ଭାବର ବିକାଶ- ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଭାବର ଯଥାର୍ଥ ଓ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ। ଅନ୍ତରର ଦୈବୀ ସଂପଦର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱର

ବ୍ୟାପ୍ତି ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ। ସତ୍ ସ୍ୱଭାବ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ରକ୍ଷାକାରୀ। ତାହା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ, ସୁଶୀଳ ନାଗରିକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦିବ୍ୟତାର ବିକାଶ ସଦାଚାରର ମୂଳ ଆଧାର।

"ତୀର୍ଥାନାଂ ହୃଦୟଂ ତୀର୍ଥଂ ଶୁଚିନାଂ ହୃଦୟଂ ଶୁଚିଃ।"

(ମହାଭା. ଶାନ୍ତି. ୧୯୩/୧୮)

ସକଳ ତୀର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦୟ (ଅନ୍ତରାତ୍ମା) ହିଁ ପରମ ତୀର୍ଥ। ସମଗ୍ର ପବିତ୍ରତା ମଧ୍ୟରେ ଆନ୍ତରିକ ପବିତ୍ରତା ହିଁ ମୁଖ୍ୟ।

ପବିତ୍ର, ଉଦାର ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ନଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିରୁ ବିଶ୍ୱକୁ ଏହା ପ୍ରସରି ଯାଇଥାଏ। ଶୁଦ୍ଧ ବିବେକର ଅନୁମୋଦନରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ରାଗ- ଦ୍ୱେଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ଥିତିକୁ ନିଜକୁ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ତା' ଦ୍ୱାରା ଅପରର ଅନିଷ୍ଟ ବା କ୍ଷତି କରିବା କିମ୍ବା ସ୍ୱାର୍ଥ ସିଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ତୋଷାମଦ କରିବା ହୋଇପାରେନାହିଁ। ଅତଃ ଆତ୍ମାର ଗୁଣକୁ ବିକଶିତ କରି ମାନବତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବା ବିଧେୟ।

ଆତ୍ମସ୍ୱାର୍ଥ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ- ମୁଁ, ମୋ'ର ଭାବରେ ପଶୁପକ୍ଷୀଠାରୁ ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟ ଚାଳିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ତିନିଗୁଣ, ଏକାଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବଶରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଯାଇଥାଆନ୍ତି। ନିଜର ପ୍ରୟୋଜନ ସହିତ ପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସେହି କ୍ରମରେ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନର ମହାନତା। ନିଜର ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଯେତିକି ସମୟ, ଶ୍ରମ, ଅର୍ଥୟ ପ୍ରୟୋଜନ, ତାହା ବାଦ୍ ଅନ୍ୟ ସବୁକୁ ସମାଜର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଅପରର ସେବାରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ବିଧେୟ। ଯାହାକୁ ଅନ୍ୟ ଭାଷାର 'ତ୍ୟାଗ' କହିପାରିବା। ସଂପତ୍ତି ସଂଗ୍ରହ ଦ୍ୱାରା ମନ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବସ୍ତୁ (ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ) ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ସେ ସବୁର ରକ୍ଷଣା ବେକ୍ଷଣା ପାଇଁ ବହୁ ସମୟ ଓ ମାନସିକତା ବ୍ୟୟହେବା ସହ ସେ ସକଳର ନଷ୍ଟରେ ମନ ବିଷାଦିତ ହେବ। ପ୍ରଥମତଃ ତାହାର ପ୍ରୟୋଜନ ନଥିଲା, ହେଲା ତ ସେଥିପାଇଁ ଖୁସି ହେଲା- ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ବିନାଶର ବହୁ ସମୟ, ଶ୍ରମ ଓ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦେଇଗଲା। ସୁତରାଂ ଏହାକୁ ବୁଝି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସୀମିତ ରଖିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି। ମହର୍ଷି ଜନକ, ଅଶ୍ୱପତି, ଯାଜ୍ଞବଲ୍କ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ନାମ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ତଥା ଆଦର୍ଶ।

ଆତ୍ମପ୍ରଚାର ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ନିଷ୍କାମ ସେବାବ୍ରତୀମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସାମାନ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ମଧ୍ୟ ପାଇ ପାରିବେ।

ଶୁଦ୍ଧ ରୋଜଗାରର ପ୍ରୟୋଗ- ଭାରତୀୟ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅନୁଶାସନରେ ପ୍ରାପ୍ତ, ଉପାର୍ଜିତ ଧନର ମହତ୍ୱ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଅଛି। ବିନା କଷ୍ଟରେ, ଅଳ୍ପ କଷ୍ଟରେ, ଲାଞ୍ଚ, ଠକେଇ, ଛଳ, କପଟ, ଲୁଟ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜିତ ଅର୍ଥ ସର୍ବଥା ନିନ୍ଦନୀୟ।

ରମନ୍ତାଂ ପୁଣ୍ୟା ଲକ୍ଷ୍ମୀର୍ଯାଃ ପାପୀସ୍ତା ଅନୀନ ଶମ୍।

(ଅଥର୍ବ ବେଦ- ୭/୧୧୫/୪)

ପୁଣ୍ୟରେ ଅର୍ଜିତ ଧନ ହିଁ ସୁଖଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ, ପାପାଯୁକ୍ତ ଧନ ତାହାକୁ ନାଶକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ବାସ୍ତବ ପରିଶ୍ରମ ଓ ନ୍ୟାୟ ମାର୍ଗରେ ଯାହା କିଛି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି, ତହିଁରେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉକ୍ତି ଦେଖନ୍ତୁ- (ମନୁ-୫/ ୧୦୬)। ସମସ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଧନ ଉପାର୍ଜନର ଶୁଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଅଛି। ଶୁଦ୍ଧ ଧନ ଉପଯୋଗକାରୀ ହିଁ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ମାଟି, ଜଳର ଶୁଦ୍ଧଠାରୁ ଏହା ହେଉଛି ବାସ୍ତବ ଶୁଦ୍ଧି। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟର ଧନ ଅପହରଣ ନକରି ଓ ନ୍ୟାୟୋପାର୍ଜିତ ଧନ ହିଁ ଶୁଦ୍ଧ। ଏହାର ବିପରୀତ ଯେ ପାପ ତଥା ଅନ୍ୟାୟରେ ଦ୍ରବ୍ୟ ହରଣ କରିଥାଆନ୍ତି ଅଥଚ ମାଟି ଲଗାଇ ପବିତ୍ର ହେବା ପାଇଁ ସ୍ନାନ କରିଥାଆନ୍ତି ସେ ପବିତ୍ର ହୋଇ ନପାରନ୍ତି। 'ଦେବ ବାର୍ଥ ବନତେ' (ଋକ୍ ବେଦ) ଧନ ତାଙ୍କରି ପାଖରେ ରହେ ଯେ ସଦ୍‌ଗୁଣୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଦୁର୍ଗୁଣୀର ବିପୁଳ ସଂପଦ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ କାଳରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

ସମନ୍ୱୟ ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା- ସହିଷ୍ଣୁତା ଭାରତୀୟ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଗ। ସଂସ୍କୃତିରୁ ଶିକ୍ଷା ମିଳେ ଯେ ଅନ୍ୟର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝି ଆମେ ସହିଷ୍ଣୁତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା। ସମଭାବ ପୋଷଣ କରିବାର କଠିନ ସାଧାନରେ ସର୍ବଦା ବ୍ରତୀହେବା। ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମଭାବ ରଖିବା। ତଦନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଆମ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବୁଝିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବା।

ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଥିବା କିଛି ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଶୈକ୍ଷିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଛରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରହିଛନ୍ତି। ନିଜର ସ୍ଥିତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବୁଝି

ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ତଥା ସହଯୋଗ କରିବା ବିଧେୟ । ନିଜ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନ୍ତରର ଶ୍ରଦ୍ଧା ନିବେଦନ କରିବା ଏକ ସଫଳ ସାଧନା । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମଦର୍ଶିତା ଭାବନାର ସଂସ୍କାର ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରିବ ।

ସର୍ବତ୍ର ଆନ୍ତରିକ ଓ ବାହ୍ୟ ଶୌଚ- ଆମ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଶୌଚର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ନିଜର ଘର, ବାତାବରଣ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ତଥା ଭୋଜନ ଆଦି ସମୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଆସନରେ ବସି ଭୋଜନ କରିବା । ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକ ସାମଗ୍ରୀର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ପ୍ରୟୋଜନ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା କେବଳ ବାହ୍ୟ ସଫା ନହୋଇ ଆନ୍ତରିକ ପରିଷ୍କାର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବିଧେୟ । ପାପ ଭାବନାରେ, ବିଷୟ ରୋଗର କୁତ୍ସିତ ବାସନାରେ ମନକୁ କଳୁଷିତ ନକରିବା ମଧ୍ୟ ଶୌଚର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଅନ୍ତର ଶୌଚ, ବୀଜ ଶୌଚ ଓ ଅର୍ଥ ଶୌଚ ଆଦି ନାନା ରୂପରେ ଆନ୍ତରିକ ଶୌଚତା ନିର୍ମାଣ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ନିହିତ । ପବିତ୍ରତାରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ରହିଥାଏ । ସ୍ନାନର ବହୁ ଗଭୀର ଅର୍ଥ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଅଛି ।

ନ ଜଳାପ୍ଲୁତ ଦେହସ୍ୟ ସ୍ନାନ ମିତ୍ୟଭିଧୀୟତେ
ନ ସ୍ନାତୋ ଯୋ ଦମ ସ୍ନାତଃ ଶୁଚିଃ ଶୁଦ୍ଧ ମନୋମଳଃ ।।

ଜଳରେ ଶରୀରକୁ ବୁଡ଼ାଇ ଦେଲେ ତାହାକୁ ଲେଶମାତ୍ର ସ୍ନାନ କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ଯେ 'ଦମ' ରୂପୀ ତୀର୍ଥରେ ସ୍ନାନ କରିଥାଆନ୍ତି, ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ବଶରେ ରଖିଥାଆନ୍ତି ସେ ହିଁ ବାସ୍ତବରେ ସ୍ନାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯେ ମନ ମଳକୁ ଧୋଇଛନ୍ତି ସେ ହିଁ ଶୁଦ୍ଧ ।

ଭାରତୀୟ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ମାନବତାର ପାଳନ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ସମସ୍ତ ଆଧାରଭୂତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସମାବିଷ୍ଟ । ସେ ସକଳର ପାଳନରେ ମନୁଷ୍ୟ ବିକଶିତ ହୋଇ ବାସ୍ତବ ଅର୍ଥରେ 'ମନୁଷ୍ୟ' ହୋଇ ପାରିଥାଏ ।



ସଦାଚାର ଓ ସଂଜମ ଜୀବନକୁ ମଂଗଳମୟ କରି ଗଢ଼ିତୋଳେ

ପୁରାତନ କାଳରୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଆଧାରରେ ସାମାଜିକ ପରଂପରା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଆସୁଅଛି। ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ, ମୈଥୁନ ଆଦି ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ପଶୁ ଉଭୟଙ୍କର ସମାନ, କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ପରମେଶ୍ୱର ଯେଉଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଇଛନ୍ତି ତାହା ହେଉଛି ଧର୍ମୀୟ ବିଚାର, ଚଳଣିର ମାର୍ଜିତ ରୂପ, ଅନ୍ୟପ୍ରତି ଉଦାର ମନୋଭାବ ଇତ୍ୟାଦି। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ସଂଜମ ଓ ମନୋନିଗ୍ରହ ଆଦି ତପସ୍ୟାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଅଛି। ପରିଣାମରେ ତାହା ମଧୁମୟ ଓ ମଂଗଳମୟ ଓ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନକାରୀ ହୋଇ ପାରିବ। ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ବହୁ ବୈଭବଶାଳୀ ଆତ୍ମାନୁସନ୍ଧାନ ତଥା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଭୋଗକୁ ତୁଚ୍ଛକରି ଆଶ୍ରମବାସୀ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅପ୍ରତୁଳ ନୁହେଁ। କାରଣ ସଂସାରରେ ସୁଖ ଭୋଗ କ୍ଷଣିକ। ତାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁ, ଜରା-ବ୍ୟାଧି ଆଦି ଚକ୍ରରେ ଭ୍ରମିତ କରାଇଥାଏ।

ସେହି ସୁଖ ତ କାମ୍ୟ ଯାହା ନିରନ୍ତର ଅଖଣ୍ଡିତ ଭାବେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ। ଏହିପରି ଏକ ରସ ସୁଖର ଆକାର ସ୍ୱୟଂ ପରମେଶ୍ୱର। ସଂଜମୀ, ସଦାଚାରୀ, ପ୍ରେମନିଷ୍ଠିତଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଲୋକୋକ୍ତି ରହିଛି ଯେ ଯୌବନରେ ବିଷୟଭୋଗ ଓ ବୟସାଧିକ୍ୟ କାଳରେ ଧର୍ମାଚରଣ କରିବା, ମାତ୍ର ପରମାୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ତ କାହାରି ପାଖରେ ନଥାଏ, କାଳ ଯୌବନ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭେଦକରି ନଥାଏ। ଶିଶୁ, ତରୁଣ, ଯୁବକ, ପ୍ରୌଢ଼, ବୃଦ୍ଧ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ନିରଂକୁଶ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କରିଥାଏ। କାହାରି ଆୟୁ ସମାପ୍ତି ହେଲେ କ୍ଷଣେମାତ୍ର ଜୀବିତ ରହି ନପାରେ।

ପରିବାରର ପାଳନ- ପୋଷଣ, ସମାଜ ସେବା, ସ୍ୱଦେଶ ପ୍ରେମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ। ଯଥା ଯୋଗ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଚରଣରେ ପ୍ରତିଫଳତିତ କରିବା ବିଧେୟ, କାହାର କ୍ଷତି, ଦୁଃଖ ପହଞ୍ଚାଇ ନିଜର ସୁଖର ଅନୁଭବ କରିବା ମସ୍ତବଡ଼ ଭ୍ରାନ୍ତି।

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର କେବଳ ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଅନ୍ୟା...ରେ ବିତ୍ତ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ନିୟୋଜିତ କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ଅଶାନ୍ତମୟ ହେବା ସହିତ ଆଗାମୀ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ପାପର ବୋଝକୁ ସଜ କରିବା ସାର ହେବ। କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ପାଇଁ ବହୁ ଜନ୍ମକୁ ଦୁଃଖ ଭାବରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଦେବା କ'ଣ ବୁଦ୍ଧିମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରେ କି ? ମାନବ ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜାଣିବା ପରେ ମନରେ ବିଚାର ଆସୁ ଯେ ଅତୀତରେ ଯାହାକିଛି ଭୁଲ ଠିକ୍ ହୋଇଛି ସେଥିପ୍ରତି ଅନୁଶୋଚନା ନକରି ଯେଉଁ ସମୟ ଆମ ହାତରେ ଅଛି ତାହାର ସଦ୍ ବିନିଯୋଗ କିପରି ହୋଇପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା, ଏହି ବିଚାର ଆଧାରରେ ଖରାପ କର୍ମରୁ ମନକୁ ବିପରୀତ ଦିଗକୁ ଘେନିଯିବା। ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା।

ସମସ୍ତ ଭୋଗ ନଶ୍ୱର ଓ କ୍ଷଣିକ। ଦୁର୍ଲଭ ମାନବ ଶରୀର କେବେ ଚାଲିଯିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାନାହିଁ। ଏ ସମସ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ମନରେ ବୁଝି ଏବେ ମଧ୍ୟ ଚେତନା ଆସୁ। ଯେଉଁ ସମୟ ପ୍ରମାଦରେ ବିତିଯାଇଛି, ତାହା ତ ଯାଇଛି, ଆସୁଥିବା ସମୟ ସେହିପରି ବ୍ୟର୍ଥ ନଯାଉ।

ନିଜ ଦୋଷକୁ ନିରନ୍ତର ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଦେଖି ରୁହ। ମନର ସ୍ୱଭାବ ଏପରି ଯେ ଦୋଷ, ପ୍ରମାଦ କରି ମଧ୍ୟ, ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ମନ ଭୁଲ

ସପକ୍ଷରେ ନାନା ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ସୁତରାଂ ନିଜର ଛୋଟ ଛୋଟ ଭୁଲ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଜଣାଯିବା ଉଚିତ। ଏହି ପ୍ରକାର ନିରନ୍ତର ଚେଷ୍ଟାରେ ଆମେ ଦୋଷଶୂନ୍ୟ ହେବା। ନିଜେ ଦୋଷ ରହିତ ହେବା ସହିତ ଅନ୍ୟର ଦୋଷକୁ ଦେଖିବା ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆତ୍ମ ସୁଧାର ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଜରୁରୀ। ବାଣୀରେ ବା ଲେଖା ଦ୍ୱାରା ଏହା ହୋଇନପାରେ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବା ଉଚିତ। ନିଜକୁ ସଦାଚାରର ପ୍ରଭାବ ଅତୁଳନୀୟ ହୋଇଥାଏ। ମହାପୁରୁଷଙ୍କର ଆଚରଣ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁକରଣୀୟ। ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ଏହି ପ୍ରସଂଗରେ ଉକ୍ତି ଅଛି-

ଯଦ୍ୟଦା ଚରିତି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ତତ୍ ଦେବୋତରୋଜନଃ
ସ ଯତ୍ ପ୍ରମାଣଂ କୁରୁତେ ଲୋକ ସ୍ତଦନୁ ବର୍ତ୍ତତେ ॥
(ଗୀତା ୩/୨୧)

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ଯେପରି ଯେପରି ଆଚରଣ କରିଥାଆନ୍ତି ଅନ୍ୟଲୋକ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଆଚରଣ କରିଥାଆନ୍ତି। ସେ ନିଜେ ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା କିଛି ପ୍ରମାଣ କରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଯେଉଁପରି ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାପିତ କରିଥାଆନ୍ତି ସମଗ୍ର ଜନସମୁଦାୟ ତାହାର ଅନୁକରଣ, ଅନୁସରଣ କରିଥାଆନ୍ତି। ସତ୍‌ପୁରୁଷଙ୍କ ସ୍ୱଭାବରେ, ଆଚରଣରେ ଅଧୋ- ପ୍ରଦତ୍ତ ସଦାଚାରମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ।

ମନର ସଦାଚାର-

୧. କେବେ କାହାରିକୁ ଖରାପ ନ ଭାବ। କାହାର ଖରାପ ହେବା ସମୟରେ ନିଜେ ଖୁସି ନହୁଅ।

୨. ବ୍ୟର୍ଥ ଚିନ୍ତା, ଅନ୍ୟର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା, କାମ, କ୍ରୋଧ ଆଦିର ନିମିତ୍ତ ମାତ୍ର ଚିନ୍ତନରେ ମନକୁ ନିୟୋଜିତ ନକର।

୩. କାହାରିକୁ ହିଂସା, ଶତ୍ରୁତା ଆଚରଣ କର ନାହିଁ।

୪. ବିଷୟ ପ୍ରସଂଗରୁ ମନକୁ ହଟାଇ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦିଗକୁ ସଂଯୋଜିତ କରିବା।

୫. ପୁରୁଷ ନାରୀ ଚିନ୍ତନ ଓ ନାରୀ ପୁରୁଷ ଚିନ୍ତା ନକରିବା ବିଧି।

୬. ନାସ୍ତିକ, ଅଧର୍ମୀ, ଅନାଚାରୀ, ଅତ୍ୟାଚାରୀ ତଥା ସେମାନଙ୍କ କ୍ରିୟାର ଚିନ୍ତନ ନ କରିବା।

ବାଣୀର ସଦାଚାର-

୧. କାହାରି ନିନ୍ଦା, ଚୁଗୁଲି କରନାହିଁ। ଯଥାସାଧ୍ୟ ପରଚର୍ଚ୍ଚା ନ କର। କାହାରି ବ୍ୟର୍ଥ ଆଲୋଚନା ନ କର। ଆଲୋଚନା ଅନ୍ୟକୁ ସୁଧାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜେ ଦୋଷ ଦ୍ରଷ୍ଟା ହୋଇଥାଏ।

୨. ମିଥ୍ୟା କୁହ ନାହିଁ। ମିଥ୍ୟା ପାପଠାରୁ ବଳି ଗୁରୁତର।

୩. କଟୁ ଶବ୍ଦ ଅପଶବ୍ଦ କୁହନାହିଁ। କାହାରିକୁ ଅପମାନ କରନାହିଁ। ଅଶ୍ଳୀଳ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣରେ ଜିହ୍ବା ଓ ମନ କଳୁଷିତ ହୁଏ।

୪. ନମ୍ରତାଯୁକ୍ତ ମଧୁର ବାଣୀ କୁହ। ମଧୁର ବଚନ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବଶୀଭୂତ କରାଯାଇ ପାରିବ।

୫. ହିତକାରୀ ବଚନ କୁହ। ବାଣୀରେ ମଧ୍ୟ କାହାରି ଅହିତ ନକର।

୬. ସର୍ବଦା ଅହଂକାରର ବାକ୍ୟ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମହିମା ହ୍ରାସ କରିଦିଏ।

୭. ଆତ୍ମପ୍ରଶଂସା କେବେ କରନାହିଁ।

୮. ପ୍ରୟୋଜନ ଦେଖାଦେଲେ ଅନ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଉଚିତ।

୯. ଗମ୍ଭୀର ବିଷୟ ଚର୍ଚ୍ଚା ସମୟରେ ହାସ୍ୟ କରିବା ଅନୁଚିତ। ସେହି ସମୟରେ ଅଶ୍ଳୀଳ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କର ନାହିଁ। ହସ ମଜା ମଧ୍ୟ କେବେ ବହୁ ଅନର୍ଥର କାରଣ ପାଲଟି ଯାଇଥାଏ।

ଶରୀରର ସଦାଚାର-

୧. କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରତି ହିଂସା ଆଚରଣ କରନାହିଁ। କାହାରିକୁ କଷ୍ଟ ଦିଅନାହିଁ।

୨. ଅନାଚାର ଓ ବ୍ୟଭିଚାରରୁ ମୁକ୍ତ ରୁହ। ଏ ଦୁଇଟି ତୁମକୁ ସମାଜ ଓ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ତଳକୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି।

୩. ସେବା ହେଉଛି ଧର୍ମ, ସେବାରୁ ପରମ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ।

୪. ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରଣାମ କର। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆୟୁ, ଯଶ, ପ୍ରଜ୍ଞା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

୫. ଦେବସ୍ଥାନ, ସତ୍‌ସଂଗରେ ସନ୍ଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ମିଳିଥାଏ, ଫଳରେ

ସଂଜମ ଓ ସଦାଚାରର ବଳ ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ।

୬. ମାଟି ଓ ଜଳରେ ଶରୀରକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖ।

୭. ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗପରେ ହାତ, ପାଦ, ମୁଖ ଧୋଇବା ବିଧି।

ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିରନ୍ତର ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ। ମୋ' ଦ୍ୱାରା କାହାରି ଶରୀର, ମନରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲା କି ? ଏପରି ନ ହେବା ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା। ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଯେ ଯଦ୍ୱାରା ଅପରର ଅକଲ୍ୟାଣ ହେବ, ତହିଁରେ ମୋ'ର କେବେ କଲ୍ୟାଣ ହେବ ନାହିଁ। ସୁତରାଂ ସମସ୍ତଙ୍କର କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଭାବନା କରି ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ସଂଜମ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଧୁ ଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସଂଜମ ଓ ସଦାଚାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇଥାଏ।



ଅଭିବାଦନର ସ୍ୱରୂପ ଓ ଆଚରଣ ହେତୁ ଜୀବନରେ ସଫଳତା

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଅଭିବାଦନ, ଆଜ୍ଞା ପାଳନ ଏବଂ ଇଷ୍ଟ ସ୍ମରଣର ବଡ଼ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଅଛି । ଏହି ପ୍ରବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ମାନ୍ୟ ଜନଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରଣାମ ରୂପରେ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ । ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ କେବଳ ମାନବ ନୁହଁନ୍ତି ଜଡ଼, ଜଂଗମ ତଥା ଅନ୍ୟ ଜୀବ ମଧ୍ୟ ଆଦରଣୀୟ ପାତ୍ର । ଏଠାରେ ବୃକ୍ଷ, ନଦୀ, ସରୋବର, ପର୍ବତ, ଶିଳାଖଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଦେବତା ନ୍ୟାୟରେ ପୂଜନ କରାଯାଏ ଓ ପ୍ରଣିପାତ କରାଯାଏ । ନିଜର ଆସ୍ଥା ଏବଂ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଦୃଢ଼ତା ଦ୍ୱାରା ତତ୍-ତତ୍ ବସ୍ତୁଠାରୁ ମଧ୍ୟ ମନୋକାମନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିଥାଏ ।

ପ୍ରଣାମ, ଅଭିବାଦନ, ଚରଣ ବନ୍ଦନର ପରଂପରା କାଳକାଳରୁ ଚଳିଆସୁଅଛି । ପ୍ରଣାମ ଏକ ଛୋଟିଆ କାମ, ଜୀବନ ରୂପୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶୀର୍ବାଦର ଧାନ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବୀଜମନ୍ତ୍ର । କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ନୁହଁନ୍ତି ଦେବତା, ଅସୁର ଓ ମାନବେତର ପ୍ରାଣୀ ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ବଶୀଭୂତ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରଣାମ ଏବଂ ଅଭିବାଦନ ମାନବର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସଂସ୍କାର । ମୂଳତଃ ପ୍ରଣାମ ସ୍ଥୂଳ-

ଦୃଶ୍ୟମାନ ଶରୀରର ନହୋଇ ଅନ୍ତରାତ୍ମାରେ ସ୍ଥିତି ପରାତ୍ପର ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ହିଁ କରାଯାଇଥାଏ। ମୁସଲମାନମାନେ ତଥା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଧର୍ମାଚାରୀ ଅଣ୍ଟାବଙ୍କାଇ ପୃଥିବୀ ଆଡ଼କୁ ସିଧାହାତ ଦେଇ ପୁଣି ମସ୍ତକକୁ ନେଇଥାନ୍ତି ତାହାକୁ ବନ୍ଦଗୀ ବା ଜୁହାର କୁହାଯାଏ। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସଂକେତ ହୋଇଥାଏ କି ଚରଣ ଧୂଳିକୁ ଆମ୍ଭେ (ମୁଁ) ମସ୍ତକରେ ଲଗାଉଅଛି। ସୈନ ବିଭାଗରେ ସାବଧାନରେ ପାଦକୁ ସ୍ଥିର ରଖି ବାହୁକୁ ମୋଡ଼ି ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ସିଧାକରି ଡାହାଣ ପଟ କପାଳରେ ସଂଲଗ୍ନ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହାକୁ ସାଲ୍ୟୁଟ୍ କୁହାଯାଏ।

ହାତ ଯୋଡ଼ି, ମୁଣ୍ଡ ନଇଁ, ମୁଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣାମ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ହାତରେ, ହାତରେ ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ହାତରେ, ବାଡ଼ିଧରି ଶିରସ୍ତ୍ରାଣ ସହ ବା ହାତରେ ହାତ ରଖିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଣାମ କୁହାଯାଇ ନପାରେ। ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଅବହେଳା ଅଥବା ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ ବ୍ୟାପାର। ଏଥିରେ ନାଁ ଅଛି ଆନ୍ତରିକତା ନାଁ ସମ୍ମାନବୋଧ।

ମହର୍ଷି ବ୍ୟାଘ୍ରପାଦଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଅଭିବାଦନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ପୁଣ୍ୟ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

ଜନ୍ମ ପ୍ରଭୃତି ଯତ୍ କିଞ୍ଚିତ୍ ସୁକୃତଂ ସମୁପାର୍ଜିତମ୍
ତତ୍ ସର୍ବଂ ନିଷ୍ଫଳଂ ଯାତି ଏକହସ୍ତାଭିବାଦନାତ୍ ॥

ବାମ ହାତରେ ନମସ୍କାର କରିବା ଓ ନେବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତା ତଥା ସ୍ୱୀକାର କର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ହାନି ହୋଇଥାଏ।

ଦେବାଳୟ, ଦେବବିଗ୍ରହ ସମକ୍ଷରେ ହାସ୍ୟ କୌତୁକ ବା ଗାଳିଗୁଲଜ, କ୍ରୋଧ ଆଦି ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରି ବାତାବରଣକୁ ଦୂଷିତ କରିବା ଅନୁଚିତ। ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଅଭକ୍ଷ ଭକ୍ଷଣ କରି ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ। ସାଂସାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ମନକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ଦିଗକୁ ଉତ୍ପ୍ରେରିତ କରି ବିନମ୍ରତାର ସହ ଅଂଜଳି ମୁଦ୍ରାରେ ଦେବ ବିଗ୍ରହକୁ ବ୍ରହ୍ମ ବିଚାରରେ ପ୍ରଣାମ କରିବା ବିଧି।

ଗୁରୁଜନଙ୍କ ବଚନ ପାଳନ ମଧ୍ୟ ଅଭିବାଦନ ତଥା ବିନମ୍ରତାର ଏକ ସ୍ୱରୂପ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୁରୁଜନ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ସମ୍ମାନ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଚରଣ ସ୍ପର୍ଶକୁ ସେ ବିରୋଧ କରିଥାଆନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ

ଜ୍ଞାପନ ହେଉଛି ତାଙ୍କ ବଚନକୁ ପାଳନ କରିବା। ତଦ୍ୱାରା ପାଳନ କର୍ତ୍ତାର ହିଁ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।

ମାଉସୀ, ପିଉସୀ, ଜେଜୀମା', ଶାଶୁ, ମାଇଁ, ବଡ଼ଭଉଣୀ ଏ ସମସ୍ତେ ଗୁରୁପତ୍ନୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟର। ଏମାନଙ୍କର ଆଦର ତଥା ଅଭିବାଦନ ହେବା ଉଚିତ। ଅନ୍ୟ ସଂପ୍ରଦାୟର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରେମ, ମୈତ୍ରୀ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଓ ବିନମ୍ରତା ଆଦି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଉଠି ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ପିତା, ମାତା ତଥା ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ନିତ୍ୟ ବିଧି ଅନ୍ତର୍ଗତ।

ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ ଅଭିକ୍ରିୟାରେ ପାଦ, ଜାନୁ, ହାତ, ଉର, ବୁଦ୍ଧି, ଶିର, ବଚନ ଓ ଦୃଷ୍ଟିର ସଂଯୋଗ ହୋଇଥାଏ।

ଜାନୁଭ୍ୟାଂ ଚ ତଥା ପଦ୍‌ଭ୍ୟାଂ ପାଣିଭ୍ୟା ସାରସାଧିୟା
ଶିରସା ବଚସା ଦୃଷ୍ଟ୍ୱା ପ୍ରଣାମୋଽଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଈରିତଃ ॥

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କରିବା ସମୟରେ ଭୂମି ଉପରେ ଶାୟିତ ହୋଇ ଦୁଇହାତକୁ ମସ୍ତକ ଦିଗରେ ପ୍ରସାରିତ ଓ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ବିଧି। ଏହି କ୍ରମରେ ମସ୍ତକ, ଭ୍ରୂମଧ୍ୟ, ନାସିକା, ଉରୁ, ପେଟ, ଜଂଘ, କରତଳ ତଥା ପାଦ- ଅଙ୍ଗୁଳିର ଅଗ୍ରଭାଗ ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ ହେବା ଉଚିତ।

ନିଜ ସମସ୍କନ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦୁଇ ହାତ ଯୋଡ଼ି, ବକ୍ଷସ୍ଥଳରେ ଲଗାଇ ଅଂଜଳି ବଦ୍ଧ କରି ମସ୍ତକ ନଇଁ ନମସ୍କାର କରାଯାଏ। ନିଜଠାରୁ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରେ ଠିଆହୋଇ ଆଗକୁ ଯାଇ ନମସ୍କାର କରିବା ବିଧି। ନିଜ ପାଖକୁ ଡାକି ଚରଣ ସ୍ପର୍ଶ ବା ପ୍ରଣାମ କରାଯିବା ଅବିଧି। ପାଖକୁ ଆସିଗଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ବସିବାକୁ କହିବା ତଥା ସତ୍‌କାର କରିବା ଦରକାର। ନିଜର ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଆଦର, ଆସ୍ଥା, ଅର୍ପଣ, ଭାବ ହିଁ ଅଭିବାଦନକାରୀଙ୍କୁ ଆଶାଜନକ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିହୁଏ।

ପ୍ରଣାମ ଅଭିବାଦନ ପ୍ରଣମ୍ୟଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ହିଁ ହେବା ବିଧି। ବାମ, ଦକ୍ଷିଣ ବା ପଶ୍ଚାତ୍ ଦେଶରେ ପ୍ରଣାମ କରାଯାଏ ନାହିଁ। ତାଙ୍କ ସହିତ ପୂର୍ବ ପରିଚିତ ନହେଲେ ନାମ, ଧାମ କହି ପ୍ରଣାମ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଦୂରରୁ ଯୋତା ଚପଲ ଓହ୍ଲାଇ ଶିରସ୍ତ୍ରାଣ (ହେଲମେଟ୍ ଆଦି) ବଦ୍ଧ ଅଂଜଳି କରି ପ୍ରଣାମ

କରାଯିବା ଉଚିତ। ମାତ୍ର ମହିଳା ଶିରଦ୍ଵାଙ୍କି କରି ପ୍ରଣାମ କରିବା ବିଧି।

ସ୍ନାନ ନକରି ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ, ଶରୀର ଅଶୁଦ୍ଧି, ଅଶୁଚି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବର ଜନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ ନକର।

ସ୍ନାନ ସମୟରେ, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ସମୟରେ, ଶୌଚାଦି ସମୟରେ, ତୈଳ ଲଗାଇବା ସମୟରେ, ଶବ ଯାତ୍ରାରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଣାମ କରିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ। ଶ୍ମଶାନରେ, ଦେବ ବିଗ୍ରହ ସମ୍ମୁଖରେ କେବଳ ମାନସିକ ପ୍ରଣାମ କରିବା। କନିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ନମସ୍କାରର ଉତ୍ତରରେ ସ୍ନେହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଣୀରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ପୂର୍ବକ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦିଆଯାଏ। ଦୂରରେ ଥିବା, ଜଳମଧ୍ୟରେ, ଦୌଡୁଥିବା, ଧନହେତୁ ଗର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା କ୍ରୋଧବଶୀଭୂତ, ମଦୋନ୍ମତ୍ତ ଓ ପାଗଳଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ନକର। ଦମ୍ଭ, ମିଥ୍ୟା, ହିଂସାରହିତ, ବେଦାଭ୍ୟାସୀ, ତପସ୍ୟା ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଭକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବ୍ରାହ୍ମଣର ଆଶୀର୍ବାଦ ତ ବହୁତ, ଦର୍ଶନରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭହୁଏ। ଶୁକଦେବ ଜ୍ଞାନ ତଥା ତପସ୍ୟାର ମୂର୍ତ୍ତିର ପ୍ରତୀକ ଥିଲେ। ଏ ହେତୁ ବେଦବ୍ୟାସ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିଥିଲେ। ଶ୍ରୀ ଗଜାନନ ମାତାପିତାଙ୍କୁ ସେବାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟକରି ପ୍ରସନ୍ନ କରି ପାରିଥିବାରୁ ଅଗ୍ରପୂଜ୍ୟ ଓ ଗଣନାୟକ ହୋଇପାରିଥିଲେ।

ଚରଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ବିବିଧ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଭାବ ମୌନ ରହିକରି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଉଁ। ଚରଣ ସ୍ପର୍ଶରେ ଆଦର ଭାବ, ପାଦଧରି ଅଥବା ପାଦରେ ଶିର ସ୍ପର୍ଶକରି କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା ବା ସମର୍ପଣ ଭାବ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଏ। ଚରଣ ଦବାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେବାଭାବ, କ୍ଷମା ପ୍ରାପ୍ତି ଅଥବା ବିନୟୀର ଭାବ ପ୍ରକଟ କରାଯାଏ। ଆଗନ୍ତୁକଙ୍କ ପାଦଧୋଇ ପ୍ରସନ୍ନତା ତଥା ଆଦର ଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ।

ମାର୍କଣ୍ଡେୟ ଋଷିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରି ଚିରଞ୍ଜିବୀ ହୋଇପାରିଥିଲେ। ପ୍ରଣାମର ମହତ୍ତ୍ୱ ନିରୂପିତ କରି ଗୋ-ସ୍ୱାମୀ ତୁଳସୀ ଦାସ କହନ୍ତି- ମାନବ ଶରୀର ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ ଯେବେ ସଜ୍ଜନ, ଗୁରୁଜନ ଓ ଦେବ ବିଗ୍ରହ ସମ୍ମୁଖରେ ଯାହାର ଶିର ନତ ନହୋଇଛି।

ତେ ଶିର କଟୁ ତୁମ୍ବରି ସମତୁଲା, ଯେ ନ ନମତ ହରି ଗୁରୁପଦମୂଳା।

(ରା.ଚମ. ୧/୧୧୩/୪)

ସେହି ଶିର କଟୁ ତୁମ୍ବୀ ସମାନ, ଯେ ଶ୍ରୀହରି ଓ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ଚରଣରେ ନ ନତହୋଇଛି ।

ନାରୀ କୌଣସି ପୁରୁଷର, ପାଦସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଭାଗବତ ଅନୁସାରେ ନାରୀର ଆରାଧ୍ୟ- ତା'ର ପତିଦେବ । ସୁତରାଂ ତାଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ ନକରି ନମ୍ରତାର ସହ ହାତ ଯୋଡ଼ି ନମସ୍କାର କରିବା ଅଥବା ଭୂମିରେ ବସି ଅର୍ଦ୍ଧ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର କରିବା ବିଧି ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତ (୪/ ୩/ ୨୨) ଅନୁସାରେ ପ୍ରଣାମ ରହସ୍ୟ ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ସତୀଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି-

ପ୍ରତ୍ୟୁଦ୍ ଗରପ୍ରଶ୍ରୟଣା ଭିବାଦନଂ ବିଧୀୟତେ ସାଧୁମିଥଃ ସୁମଧ୍ୟମେ

ପ୍ରାଜ୍ଞୈଃ ପରସ୍ମୈ ପୁରୁଷାୟ ଚେତସା ଗୁହାଶୟାୟୈବ ନ ଦେହ ମାନି ନେ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ହେ ସୁମଧ୍ୟମେ ! ଅଭ୍ୟୁତ୍ଥାନ, ବିନମ୍ରତା, ପ୍ରଣାମାଦି ସଜ୍ଜନ ଲୋକ ପରସ୍ପର ଯାହା କରିଥାଆନ୍ତି, ଶରୀର ଓ ଶରୀର ଉପରେ ଅଭିମାନକାରୀ ଅହଂକାରକୁ କରିନଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ରୂପରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ସ୍ଥିତ ପରମ ପୁରୁଷ ବାସୁଦେବଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରଣାମ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯେପରି ସମସ୍ତ ନଦୀମାନଙ୍କର ଗତି ବା ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଥବା ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ସାଗର ହିଁ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଅଖିଳ ସାଧନାର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମାତ୍ମା ହିଁ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଆକାଶରୁ ପଡୁଥିବା ଜଳ ଯେପରି ସାଗର ଅଭିମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ସକଳ ଦେବତାଙ୍କ ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା ନମସ୍କାର କେଶବ (ପରମେଶ୍ୱର)ଙ୍କ ପ୍ରତି ନିବେଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଶରୀର ସ୍ଥିତ ଧନାତ୍ମକ, ସକାରାତ୍ମକ, ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସ୍ରୋତ ନିଜ ଦେହରେ ସୁବାହିତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଉଚ୍ଚଧରଣର ସାଧୁ, ମହାତ୍ମାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିର ଶକ୍ତି ସ୍ରୋତ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭୂତିସଂପନ୍ନ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଜଣାଯାଇଥାଏ । ଗୁରୁଜନଙ୍କ ହାତ ପିଠି ମୁଣ୍ଡରେ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ମାତ୍ରେ ପ୍ରବାହିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର ପ୍ରଣତ ଜନକୁ ଉର୍ଜାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ।

ମହାତ୍ମା ମନୁ ପ୍ରଣାମ ନିବେଦନ ପ୍ରସଂଗରେ କହନ୍ତି- ବୃଦ୍ଧଜନ, ପ୍ରଣମ୍ୟ, ମାତା, ପିତା ଆଦିଙ୍କର ସେବା ପ୍ରଣାମ- ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଯେ ପ୍ରସନ୍ନ କରନ୍ତି ତାଙ୍କର

ଆୟୁ, ବିଦ୍ୟା, ଯଶ ଏବଂ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଏ ପ୍ରସଂଗରେ ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି।-

ଅଭିବାଦନ ଶୀଳସ୍ୟ ବୃଦ୍ଧ ସେବାରତସ୍ୟଚ
ଆୟୁର୍ଯଶୋ ବଳଂ ବୃଦ୍ଧି ତେଽହରହୋଽଧିକମ୍ ॥

ବୃଦ୍ଧଜନଙ୍କ ସେବାରେ ରତ ଅଭିବାଦନ ପରାୟଣ ଜନର ଆୟୁ, ଯଶ, ବଳ ଓ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରତିଦିନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ନୀତି ଶାସ୍ତ୍ର ଆଧାରରେ କୁହାଯାଇଛି ଗୁରୁଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦେବତାଙ୍କ କୃପା ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ପ୍ରାତଃ ଉଠିବା ପରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ସ୍ମରଣ ପରେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନଙ୍କର ଚରଣ ସ୍ପର୍ଶ ଅଭିବାଦନ। କନିଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ ନିବେଦନ ଏହିପରି ଆଦର ସତ୍କାର, ଅଶୀର୍ବାଦ ଆଦିର ସ୍ୱଭାବ ହେବା ଉଚିତ। ରାତ୍ରି ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ଈଶ୍ୱରାର୍ପିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଚରିତ୍ର ଓ ଆଚରଣର ଶୁଦ୍ଧତା ତଥା ସାମାଜିକ ସୁ- ପରିଣାମ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବ। ନିତ୍ୟ ଚର୍ଯ୍ୟାର ଏହା ହିଁ ହେବ ସର୍ବେଶ୍ରେଷ୍ଠ କର୍ମ।

ଅକାଶାତ୍ ପତିତଂ ତୋୟଂ ଯଥା ଗଛତି ସାଗରମ୍
ସର୍ବଦେବ ନମସ୍କାରଃ କେଶବଂ ପ୍ରତିଗଛତି ।



ଜୀବନ ସଫଳତାର ମୂଳ ଆଧାର
ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା

ଆମ ଦେଶର ଜଳବାୟୁ, ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଆଚାର ବିଚାର ତଥା ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ଚିନ୍ତନର ଧାରାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ମୁଖରେ ରଖି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ମୁନି ଋଷିଗଣ ଆଦର୍ଶ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ବିଧାନ ସୁନିୟୋଜିତ କରି ନିଜକୁ ଉନ୍ନତିର ସୋପାନରେ ଆରୂଢ଼ କରିବାର ଆମୋଘ ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିଅଛନ୍ତି। ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା କିପରି ହେବ ? ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପ୍ରାତଃଜାଗରଣଠାରୁ ରାତ୍ରି ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁ-ପରିଚାଳିତ ହେବାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ରହିଅଛି। ସମସ୍ତ ନିତ୍ୟ ଓ ନୈମିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ହେବାର ବିଧାନମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଶରୀରର ରକ୍ଷା ସହିତ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସେବା, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଆଦି ନିମିତ୍ତ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟର ଉପଯୋଗ କରିହେବ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାର ଆରମ୍ଭ ପ୍ରାତଃ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତର ଜାଗରଣରୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ରାତ୍ରର ଅନ୍ତିମ ପ୍ରହରର ତୃତୀୟ ଭାଗ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ପ୍ରାତଃ ଚାରିଟା ବେଳକୁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତ କୁହାଯାଏ। ଏହି ସମୟରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଅଛି। କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ବାତାବରଣ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ନିର୍ମଳ, ଶାନ୍ତ, ଏବଂ ଏକାଗ୍ର ହେବାର ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର କାନ୍ତି, ଯଶ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ବୁଦ୍ଧି ଦୀର୍ଘାୟୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଦି ପ୍ରାପ୍ତି ସହଜ ଓ ସୁଲଭ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ବିପରୀତ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଲାଭରୁ ବଂଚିତ ହୋଇ ଦରିଦ୍ର ହୋଇ ଜୀବନ ବିତାଇଥାଆନ୍ତି। ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚକ୍ରଦତ୍ତ ଲେଖିଛନ୍ତି- ମଳିନ ବସ୍ତ୍ରଧାରୀ, ଦନ୍ତଧାବନ ନକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ନାରାୟଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ମୀ (ଶ୍ରୀ, ସଂପଦ) ତ୍ୟାଗ କରି ଯାଇଥାଆନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍ ତାଙ୍କ ମୁଖରେ କାନ୍ତି ରହେନାହିଁ ଓ ଘରେ ଧନ ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ହୁଏ।

ପ୍ରାତଃ ଜାଗରଣ ଆଗତ ଅନାଗତ ବିପଦକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭାଗ୍ୟୋଦୟ, ସୁଖଦ ଦିନ କାଟିବା ପାଇଁ ନିଜର ଇଷ୍ଟ ଦେବଙ୍କ ସ୍ମରଣ ପୁଣ୍ୟ ଶ୍ଲୋକମାନଙ୍କର ନାମ ସ୍ମରଣ, ନବ ଗ୍ରହଙ୍କର ସ୍ମରଣ ସ୍ତବନ କରାଯାଏ। ଏହାପରେ କରତଳ ଦର୍ଶନ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସରସ୍ୱତୀ ତଥା ଗୋବିନ୍ଦଙ୍କ ଭାବନା କରାଯାଇ କର ଦର୍ଶନ କରିବା ବିଧି।

କରାଗ୍ରେ ବସତେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଃ କର ମଧ୍ୟେ ସରସ୍ୱତୀ
କର ମୂଳେ ତୁ ଗୋବିନ୍ଦଃ ପ୍ରଭାତେ କର ଦର୍ଶନମ୍ ॥

ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଭଲମନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କରାଯାଇଥାଏ। ଚତୁର୍ବିଧ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଧର୍ମ- ଅର୍ଥ- କାମ- ମୋକ୍ଷର ଆଧାର ହାତ। ଏଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ମାନବ ଜୀବନର ସଫଳତା ପାଇଁ ତିନିଗୋଟି ବସ୍ତୁର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ଧନ, ଜ୍ଞାନ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ (ଈଶ୍ୱର)। ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକର ଅଭାବରେ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇନଥାଏ। ସଂସାରରେ ଧନ ବ୍ୟତିରେକ ସୁଖଦ ଜୀବନ ବିତାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। କୁହାଯାଇଛି ଅର୍ଥ ବିନା ସବୁ ବ୍ୟର୍ଥ। ଜ୍ଞାନ ହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ପଶୁତୁଲ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ପାରେନାହିଁ। ଈଶ୍ୱରକୃପା ବିନା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତାର ଅଧିକାରୀ କିମ୍ବା ମୋକ୍ଷ ଭାଗୀ ହୋଇ ନପାରନ୍ତି।

ଏହାପରେ ପୃଥ୍ୱୀ ଉପରେ ଡାହାଣ ପାଦ ରଖି ଅଭିବାଦନ କରିବାକୁ ହୁଏ।

ସମୁଦ୍ରେ ବସନେ ଦେବୀ ପର୍ବତେ ସ୍ତନ ମଣ୍ଡଳେ
ବିଷ୍ଣୁପତ୍ନୀ ନମସ୍ତୁଭ୍ୟଂ ପାଦସ୍ପର୍ଶ କ୍ଷମସ୍ୱମେ ॥

ପରେପରେ ସର୍ବ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ, ଜୀବନର ବିକାଶ ପାଇଁ ମାତା, ପିତା ତଥା ଗୁରୁଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ବିଧି। ଗୋ-ସ୍ୱାମୀ ତୁଳସୀ ଦାସ ଭଗବାନ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଭାତ ସମୟରେ ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇ ଅଛନ୍ତି।

ପ୍ରାତଃକାଳ ଉଠି କୈ ରଘୁନାଥା। ମାତୁ ପିତାଗୁରୁ ନାବହିଁ ମାଥା।

ପ୍ରଭାତ ବେଳାରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଦଜ୍ଞ ବିଦ୍ୱାନ୍ ସୌଭାଗ୍ୟବତୀ ନାରୀ, ଗୋ, ଅଗ୍ନି ତଥା ଯାଜ୍ଞକଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ, ସେ ସମସ୍ତ ବିପତ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ।

ଉଷା ଜଳ ପାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ଓ ମନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ତାମ୍ରପାତ୍ର ଜଳପାନ (ପ୍ରାୟ ୧୨ ଶହ ମି.ଲିରୁ ଅଧିକ) କରି ମଳତ୍ୟାଗ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ। ମୃତ୍ତିକା ଦ୍ୱାରା ହାତ ଶୋଧନ କରି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ହାତ, ପାଦ, ମୁଖ ଧୌତ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାପରେ କରଂଜ, କଦମ୍ବ, ଲୋଧ, ଚମ୍ପା, ନିମ୍ବ, ବବୁଲ, ଖଦିର, ସାହାଡ଼ା, ବଜ୍ରମୂଳୀ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଯାହା ସୁଲଭ କନିଷ୍ଠ ଆଙ୍ଗୁଳି ମୋଟା ୧୨ ବାର ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବାକୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ଚୋବାଇ ନରମ କରି ଦାନ୍ତକୁ ବାହାର ଓ ଭିତର ପଟରୁ ସଫା କରିବ। ଦାନ୍ତ କାଠିକୁ ଦୁଇ ଫାଳ କରି ଜିଭରୁ ମଇଳା ବାହାର କରିଦେବ। ଅତି କମ୍‌ରେ ତିନିଟି କୁଳିକରି ପାଟି ଭିତର ସଫା କରିଦେବା ଉଚିତ। ମୁଖରେ ପାଣି ପୂରାଇ ନେତ୍ରକୁ ଜଳ ଛିଟା ଦେଇ ପରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍। ତଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁର ଉଷ୍ମତା ହ୍ରାସ ପାଇଁ ନେତ୍ର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ।

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ନିରୋଗ ତଥା ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ନିମିତ୍ତ ଏହାର ଅନିବାର୍ଯତା ରହିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶିଥିଳ, ଆଳସ୍ୟ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆଦିରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ମୋଟାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ନିୟମିତ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ମୁଦ୍ରା ଆଦି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ, ଅଂଗ କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ଓ ସୁଗଠିତ ହୁଏ। ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୁଏ, ଶରୀର ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ସଂଚାର ହୁଏ। ଶରୀରର ଭୋକ, ଶୋଷ, ଖରା, ଶୀତ, ଶ୍ରମ ଆଦି ସହ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ଆଦି ସିଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ମହାକବି କାଳିଦାସ "ଶରୀର ମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମ ସାଧନମ୍" ବୋଲି କହିଅଛନ୍ତି। ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏ ପ୍ରସଂଗରେ ଅନେକ ଉକ୍ତି ରହିଛି। ତାହା ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ଆସନ, ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଅଛି।

ବ୍ୟାୟାମ ପରି ତୈଳ ମାଲିସର ଉପଯୋଗିତା ଆୟୁର୍ବେଦରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଅଛି। ଘୃତ ଅପେକ୍ଷା ତୈଳ ଭୋଜନ ନୁହେଁ; ମାଲିସ୍‌ରେ ସମଧିକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦାଚାର୍ଯ୍ୟ ବାଗ୍‌ଭଟ୍ଟଙ୍କ ଅନୁସାରେ ତୈଳ

ମାଲିସ୍ ହେବାଦ୍ୱାରା ଥକ୍କା, ଆଳସ୍ୟ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଦି ସହସା କବଳିତ କରିଁ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ତ୍ୱଚା, ଚିକ୍କଣ, ସୁନ୍ଦର ଓ ମଜଭୁତ ହୋଇଥାଏ। ମାଲିସ୍ ପାଇଁ ସୋରିଷ ରାଶି ଆଦି ତୈଳ ପ୍ରୟୋଗ ଉତ୍ତମ।

ଏହା ପରେ ସ୍ନାନର କ୍ରମ ଆସେ। ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ସ୍ନାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବାଧିକ। ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଦେବାରାଧନା ଆଦିର ଅଧିକାର ନଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ନାନ ପରେ ସଂଧ୍ୟା, ତର୍ପଣ, ଦେବ ପୂଜନ ଆଦି କରାଯାଇଥାଏ। ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଲୋମଛିଦ୍ରରେ ଲାଗିଥିବା ମଳ ସଫାହୋଇ, ପ୍ରାଣ ତୃପ୍ତି କର ଓ ଚୈତନ୍ୟରେ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। (ଏ ସଂପର୍କରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଚାର ଅନ୍ୟତ୍ର ହୋଇଛି)

ଦେବ ଆରାଧନାର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯଜ୍ଞୋପବୀତ ଓ ଶିଖାଧାରଣର ପ୍ରସଂଗ ଆସିଥାଏ। କୁହାଯାଇଛି-

'ପିତରୋ ବାକ୍ୟ ମିଛନ୍ତି ଭାବ ମିଛନ୍ତି ଦେବତାଃ।'

ଆହ୍ନିକ କୃତୀ ନିମିତ୍ତ ଧୋତି ବସ୍ତ୍ର- ପ୍ରଶସ୍ତ।

ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ କୁଶ, ବସ୍ତ୍ର, ଆଦି ଆସନ ବିଛାଇ ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ବିଧି। ସନ୍ଧ୍ୟାଦ୍ୱାରା ଆୟୁବୃଦ୍ଧିର ପରମ ସାଧନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଅଛି। ମହାତ୍ମା ମନୁ ଋଷିମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘାୟୁର କାରଣ ପ୍ରାଣାୟମ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରିଅଛନ୍ତି। (ମନୁସ୍ମୃତି ୪/୯୪)

ନିଜର ଇଷ୍ଟ ଓ ସଂପ୍ରଦାୟ ଅନୁସାରେ ଲଲାଟରେ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ତିଳକ ଗ୍ରହଣ ବିଧି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଭ୍ରୂମଧ୍ୟ ତିଳକ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର, ତ୍ରିବେଣୀ, ତ୍ରିକୁଟକୁ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ସଂକେତିତ କରିଥାଏ। ଯାହା ତୃତୀୟ ନେତ୍ର ତଥା ଜ୍ଞାନଚକ୍ଷୁ ଉନ୍ମୀଳନରେ ସହାୟକ କରିଥାଏ। ସନ୍ଧ୍ୟା ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ ପରେ ନିଜ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କର ପୂଜନ, ପଞ୍ଚୋପଚାର ବା ଷୋଡ଼ଶୋଚାର ସମାପ୍ତ କରି ଘରେ ପକ୍ୱ ଅନ୍ନ ଭୋଗ ଦେଇ ନିଜେ ଆସନ ଉପରେ ନିରବରେ ବସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଭୋଜନ କରିବ। ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ପାଇଁ ବଳି ବୈଶ୍ୱଦେବ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ। ଅନ୍ନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମ। ମାନବ (ପ୍ରାଣୀ) ଏହାବିନା ବଂଚି ନପାରେ। ତେଣୁ ଅନ୍ନର ଦୋଷ ନଦେଖି ତା'ର ଅଭିନନ୍ଦନ କରି ସେବନ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ। ଯଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟି ଓ ତୁଷ୍ଟି ଉଭୟ ହୋଇପାରିବ।

ଭୋଜନାନ୍ତେ ଭଲଭାବରେ କୁଳି ମୁଖ ଶୋଧନ କରିବା ଉଚିତ। ବଜ୍ରାସନରେ କିଛିକ୍ଷଣ ବସିବା ପ୍ରୟୋଜନ। ତଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇଥାଏ।

ବେଦ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସଦା ସତ୍ୟବାଦୀ ହେବା, ଧର୍ମମୟ ଆଚରଣ ଆପଣେଇବା, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଫଳରେ ଜ୍ଞାନବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ସାଂସାରିକ ତଥା ପରମାର୍ଥିକ ଦିଗରେ ଉନ୍ନତି କରିବା, ଶ୍ରଦ୍ଧା ପୂର୍ବକ ଦାନ ଦେବା, ଜୀବିକା ନିମିତ୍ତ ନିଷିଦ୍ଧ କର୍ମ ତ୍ୟାଗକରି ବିହିତ କର୍ମରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା, ଯଜ୍ଞାଦି କର୍ମ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କରିବା, ଅନ୍ୟର ଉପକାରକୁ ସ୍ମରଣ ରଖିବା, ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରହ୍ମ ଦର୍ଶନ କରିବା ଆଦି।

ଏ ସମସ୍ତ ସୁସ୍ଥ, ସୁଖଦ ଯଶସ୍ୱୀ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସମ୍ମାନ, ପତି ପତ୍ନୀଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ମଧୁର ଓ ଶାନ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ବିଧେୟ। ଭାଇ- ଭାଇ ଦ୍ୱେଷ ନରଖିବା ଉଚିତ। ଜଣେ ଜଣକ ପ୍ରତି ଆଦର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କଲ୍ୟାଣକାରୀ ବାଣୀର ପ୍ରୟୋଗରେ ଗୃହରେ ମଧୁର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ (ଅଥର୍ବବେଦ ୩/୩୦/୨)।

ଜୀବିକା ଉପାର୍ଜନ ହେତୁ ନ୍ୟସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଷ୍ଠାପୂର୍ବକ ନିର୍ବହଣ କରିବା ଉଚିତ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରୁ ଲେଉଟି ଶୁଦ୍ଧପୂତ ହୋଇ ସନ୍ଧ୍ୟା ପ୍ରାର୍ଥନା କରି ଭୋଜନାନ୍ତେ କିଛି ସମୟ ପଦ ଚାରଣ କରିବା ବିଧି। ପ୍ରତ୍ୟହ କିଛିଟି ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ। ପାଦଧୋଇ ଇଷ୍ଟ ସ୍ମରଣ କରି ପୂର୍ବ ବା ଦକ୍ଷିଣକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ବିଶ୍ରାମ ବିଧି।

ଏହିପରି ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ନିୟମବଦ୍ଧତା, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ଜୀବନରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଜୀବନକୁ ସଂଜମିତ ଓ ନିୟମିତ କରି ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଦିଗରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ସମାଜର ଆଦର୍ଶ ଓ ଆଲୋକସ୍ତର ହୋଇ ପାରିଥାଏ।

ଦୈନିକଚର୍ଯ୍ୟା ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ପ୍ରାଥମିକ ଏକକ, ତାହା ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାର ସୂତ୍ର ରୂପରେ ମାନବର ବିକାଶ ଦିଗରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଆଧାର ହିଁ ହୋଇଥାଏ ॥



ନିରୋଗ ଓ ଶତାୟୁ ହେବାର ରହସ୍ୟ

ଦେଶ, କାଳ ମତ-ପକ୍ଷ ଭିନ୍ନତା ସତ୍ତ୍ୱେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ରହିତ ଆୟୁ, ଆରୋଗ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତିର ଭାବନା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଭାରତୀୟ ଋଷି ପରଂପରାରେ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଚତୁଷ୍ଟୟ ପ୍ରାପ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ମାନବ ଶରୀରକୁ ଆୟୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ହେବା ତଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ହିତରେ ରତ ରହିବାର କାମନା କରି ଅଛନ୍ତି 'ସର୍ବଭୂତ ହିତେରତାଃ'। ମନୀଷି ଗଣ ଭଗବାନ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କୁ ସ୍ତୁତିକରି ଓ କାମନା କରି ଅଛନ୍ତି ଯେ ଶତବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନୀରୋଗ ହୋଇ, ସୁସ୍ଥ, ସଶକ୍ତି ହୋଇ, ଜୀବିତ ରହିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, କହିବା ଆଦି ସମସ୍ତ ସାଧନାରେ ସଂପନ୍ନ ହୋଇ ଜୀବନଯାପନ କରିବାର କାମନା କରିଥିଲେ।

ପଶ୍ୟେମ ଶରଦଃ ଶତଂ ଜୀବେମ ଶରଦଃ ଶତଂ ଶୃଣୁୟାମ ଶରଦଃ ଶତଂ ପ୍ର ବ୍ରବାମ ଶରଦଃ ଶତ ମଦୀନାଃ ସ୍ୟାମ ଶରଦଃ ଶତଂ ଭୂୟଶ୍ଚ ଶରଦ ଶତାତ୍।

(ଯଜୁଂ- ୩୬/୨୪)

ଆୟୁର୍ବେଦର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଚତୁଷ୍ଟୟର ନିର୍ବିଘ୍ନ ଏବଂ ସମ୍ୟକ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ସାଧନ, ଶରୀର ଓ ମନକୁ ରୋଗରହିତ ରଖିବା। ଆତ୍ମାଯୁକ୍ତ ଶରୀର ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନ୍ତ ଶରୀର ହେଉଛି ଚିକିତ୍ସାର ଯୋଗ୍ୟ, ରୋଗ-ଆରୋଗ୍ୟ ତଥା ସୁଖ-ଦୁଃଖର ଆଧାର ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। (ଚରକ.ସୂ.୧/୫୫)।

ଯେପରି ମିଠାଇରେ ମିଠାପଣ, ଖଟାରେ ଅମ୍ଳତ୍ୱ, ଆଖୁରେ- ରସ, ଦୁଗ୍ଧରେ ଘୃତ ବାହାରିଯିବା ପରେ ଏ ସମସ୍ତ ନିଃସାର ଓ ତେଜହୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି; ସେହିପରି ସଦାଚାର, ସଦ୍‌ବିଚାର, ସଂଜମ ଓ ସାଧନା ରହିତ ଜୀବନରେ ଆୟୁ ଆରୋଗ୍ୟ ସ୍ଥିର ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ଆୟୁ ଆରୋଗ୍ୟର ବୃଦ୍ଧି ରୋଗର ନିର୍ମୂଳି କିପରି ହୋଇପାରିବ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ସହ ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କର ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଅଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ତଦନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ମାର୍ଗରେ ଚାଳିତ ହେବା ? କେଉଁ ପଥ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଶ୍ରେୟ ହୋଇପାରିବ ?

ତାହା ହେଉଛି ସଦାଚାର- ସତ୍ ବିଚାରର ପଥ, ଯେପରି ଆୟୁର୍ବେଦ ସମର୍ଥିତ ଯୋଗ ଓ ବେଦାନ୍ତ ପଥ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ଯାହା ଲୋକଙ୍କୁ ଶାଶ୍ୱତ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ରୋଗ-ଦୋଷ, ଜରା-ମରଣ, ଆଧି-ବ୍ୟାଧିର ଉପାଧିରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଦେଇଥାଏ ।

ନତସ୍ୟ ରୋଗୋ ନ ଜରା ନ ମୃତ୍ୟୁଃ
ପ୍ରାପ୍ତସ୍ୟ ଯୋଗାଗ୍ନିମୟଂ ଶରୀରମ୍ ॥
(ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱତର ୨/୧୨)

ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବାଗ୍‌ଭଟ୍ଟ ନିରୋଗ ଓ ଶତାୟୁ ମାନବ ଜୀବନର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ କେତେକ ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିଅଛନ୍ତି । "ନିତ୍ୟ ମିତ ଆହାର ବିହାର କରୁଥିବା, ବୁଝି ବିଚାରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟରେ ଅନାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଦାନ ଦେଉଥିବା, ଲାଭ-କ୍ଷତିରେ ସମ- ରହୁଥିବା, ସତ୍ୟ ପରାୟଣ, କ୍ଷମାବାନ୍, ଆପ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କ ସେବାକାରୀ ପୁରୁଷ ନିରୋଗ ଓ ଶତାୟୁ ହୋଇଥାଏ- (ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ହୃଦୟ, ସୂ.୪/୩୭)

ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରିଅଛନ୍ତି । ହିତକାରୀ ଆହାର- ବିହାର ସେବନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି, ବିଚାର ପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, କାମ-କ୍ରୋଧାଦିରେ ଆସକ୍ତ ନ ହେବା, ସତ୍ୟବାଦୀ, ସହନଶୀଳ, ଆପ୍ତ କାମ ପୁରୁଷଙ୍କ ସେବାକାରୀ, ମନୁଷ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ରହିଥାଏ । ସୁଖଦାୟୀ ମନୋଭାବ, ସୁଖକର ବଚନ କର୍ମ, ଆୟତ୍ତରେ ଥିବା ମନ ତଥା ଶୁଦ୍ଧ ଓ ପାପ ରହିତ ବୁଦ୍ଧି ଯାହା ପାଖରେ ଅଛି ଏବଂ ତଥା ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ତତ୍‌ପର ତାଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇନଥାଏ । (ଚରକ. ଶା. ୨/୪୬/୪୭) । ଭଗବତ୍ ଗୀତା (ଅ.୬/୧୭)ରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଛି । ଚରକ ଦୀର୍ଘାୟୁଯୁକ୍ତ ତଥା ନିରୋଗର ଆଧାର ବିଶେଷ ରୂପରେ ସଦାଚରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି (ସ୍ୱସ୍ଥବୃତ୍ତ) ସଦାଚାରର ବିଧିପୂର୍ବକ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି ସେ ଶହେବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରୋଗ ରହିଥାଆନ୍ତି ।

ଏହା ସହିତ ମଣି, ମନ୍ତ୍ର, ସାଧୁ, ଦ୍ୱିଜ, ଗୁରୁ, ସନ୍ଥଙ୍କ କୃପା, ଈଶ୍ୱର ନାମ ସ୍ମରଣ, ଜପ, ତପ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରଶମନ ହୋଇଥାଏ। ସଦାଚରର ସେବନ, ଯମ, ନିୟମର ପାଳନ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ସାଧନା, ଧର୍ମାଚରଣର ନିୟମ ପାଳନରେ ଦେଶର ମହାମନିଷୀ କାଳଜୟୀ ଓ ଚିରଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ। ସେହି ଧାରାରେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣାୟୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରିବ।

ଅ ଆମେରିକାର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପତ୍ରିକା ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରି ଏକ ରୋଚକ ତଥ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଅଛନ୍ତି। ଏହି ତାଲିକାରେ ଈଶ୍ୱର ୮ଟି ଦେଶର ନାମ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ଏହି ତାଲିକାରେ ଭାରତର ନାମ ନାହିଁ।

୧. ଜାପାନ ବାସୀଙ୍କର ହାରାହାରି ଆୟୁ ୬୦ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ୫୫ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ୮୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନଯାପନ କରିଥାଆନ୍ତି। ସେଠାକାର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ପାରିବାରିକ ସଂସ୍କୃତି ହିଁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ରହସ୍ୟ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

୨. ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସିଂଗାପୁର। ସେଠାରେ ଲୋକେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମୀ ସେଥିପାଇଁ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ।

୩. ଫ୍ରାନ୍‌ସର ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ନେଇ ବେଶ୍ ସଚେତନତା, ବିଶୁଦ୍ଧ ଅଲିଭ୍‌ତେଲ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ।

୪. ସ୍ପେନ୍‌ରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାରାହାରି ଆୟୁ- ୬୮ରୁ ୮୦ ବର୍ଷ। ସେମାନେ ଅଧିକ ଖୁସି ରହୁଥିବାରୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ।

୫. ଇଟାଲୀର ଜଳବାୟୁ ଓ ଖାଦ୍ୟପେୟ କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ।

୬. ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ନ୍ୟୁଜଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ରହିଛି।

(ତା. ୨୭/୧୨/୨୦୧୫, ସମାଜ ଦୈନିକ)



ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର କେତେକ ସରଳ ଉପାୟ

ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ମନର ପ୍ରତିକୂଳ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଅଥବା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ତରର ଉତ୍ତେଜନାରୁ ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହିଁ ମାନସିକ ଚାପର ରୂପଧାରଣ କରିଥାଏ। ଆଜିର ଏହି ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମୟରେ କୌଣସି ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ, ନାରୀ ବା ପୁରୁଷ, ବାଳକ, ଯୁବକ ଏହି ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି। ଯେ ସାଂପ୍ରତିକ ଅବସ୍ଥା, ଯୁଗଲକ୍ଷଣ, ପରିବେଶ, ବାତାବରଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇଅଛନ୍ତି ସେ ସେହିପରିମାଣରେ ଦୁଃଖୀ ହେଉଛନ୍ତି। ଆଜିର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସଭ୍ୟତା; ସଂସ୍କୃତି ଦିଗକୁ ଆଗକୁ ଯାଇ ଅନାବଶ୍ୟକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଥବା ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ ନାଁରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ବିନାଶ କରି ଆମର ସୁଖଶାନ୍ତିକୁ ଆମଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଇଛି। ଏହିପରି ସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଆମେ ମାନସିକ ବିକୃତି ଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଁ, ଅବସାଦରେ ବନ୍ଧିରହୁ ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ତା'ର କବଳିତ ହୋଇଯିବା ହିଁ ଶେଷକଥା ହେବ। ଆମକୁ ନିଜର ଭାବନା, ଚିନ୍ତନ ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ। ନୋହିଲେ ଅବସାଦ ଆମକୁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଦିଗକୁ ଘେନିଯିବ। ଏହିପରି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଭାବନୀୟ ତଥା ଭୟଙ୍କର ସ୍ଥିତିରୁ କିପରି ରକ୍ଷାପାଇବା।

ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା- ହୃଦୟରୋଗ, ପେପ୍ଟିକ୍, ଅଲସର୍, ପେଟ କ୍ୟାନ୍ସର, ବିବିଧ ଏଲର୍ଜି, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ମୁଣ୍ଡବୁଲାଇବା, ଶୁକ୍ର ତାରଲ୍ୟ ଆଦି। ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଅବସାଦରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇବା ବା ଲାଘବ କରିବା ନିମିତ୍ତ ନିଶା ବଟିକା ଅଥବା ମଦ୍ୟପାନ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହା ବାସ୍ତବରେ କେତେ ଦୁଃଖ ଦାୟକ! ଏହା ଏପରି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଯେ ଏଥିରୁ ନିସ୍ତାର ମିଳିନଥାଏ। ଯେଉଁଦିନ ଏହି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଆପଣ ଅଲସରକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବସିଲେ। ନିଜ ଭିତରେ ମଦ୍ୟ ନିଶାର ସମସ୍ତ ବଦ୍‌ସ୍ୱଭାବ ଜୁଆ, ଚୋରି, ନାରୀ ଆଦିର ସମାବେଶ ଘଟିବ। ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ସମାଜରେ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ। ଏଠାରେ କିଛି ସାମାନ୍ୟ ବିଧାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣେଇନେଲେ ମାନସିକ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତି ହୋଇପାରିବେ।

୧. ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ- ଆପଣଙ୍କ ବାସସ୍ଥାନ ନିକଟରେ ବଗିଚା, ପାର୍କ ଆଦି ରହିଛି। ସେଠାରେ ପ୍ରଭାତରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ପାଇଁ ବାହାରିଯାଅ। ଏ ସକଳ ନଥିଲେ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ପାଦରେ ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସକର। ତାହାମଧ୍ୟ ଯଦି ସମ୍ଭବ ନୋହୁଛି ତେବେ ନିଜ ଛାତ ଉପରେ କୁଣ୍ଡରେ ଦଶ ପନ୍ଦରଟି ଫୁଲ ଲଗାଇ ସେଠାରେ ବୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶୀତଳ, ସୁଗନ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କରିପାରିବେ। ଯଦି ତାହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ଫୁଲକୁଣ୍ଡ ବେଷ୍ଟନୀ ମଧ୍ୟରେ ସିଦ୍ଧାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନରେ ବସି ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ କର। କିଛିଦିନରେ ଅନୁଭବ ହେବ ଯେ ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥରେ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜାଗରଣ ତଥା ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣର ଯେଉଁ ସୁଫଳ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ତାହା ମିଥ୍ୟା ନୁହେଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଏବଂ ମନର ନିର୍ମଳତା ଆସିବ। ଅବସାଦ କମ୍ ହୋଇ ହୋଇ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ।

୨. ଧ୍ୟାନାସନର ଅଭ୍ୟାସ- ନିୟମିତରୂପେ ଏକାନ୍ତରେ ପରମାତ୍ମା ବା ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କରିବା ବିଧି। କାରଣ ଧ୍ୟାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ। କୌଣସି ବସ୍ତୁ- ଦୀପଶୀଖା, ଚନ୍ଦ୍ରମଣ୍ଡଳ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ତ୍ରିକୂଟରେ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରେ। ଅଥବା ଶ୍ୱାସସହ ମନକୁ ଯୋଡ଼ିଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଯିବା ଆସିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଚାଲନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ। "ସୁହୃଦଂ ସର୍ବଭୂତାନାଂଜ୍ଞାତ୍ୱାମାଂଶାନ୍ତି ମୃଚ୍ଛତି", ଗୀତା- ୫/୨୯)।

୬. **ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ-** ଆମର ମନକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାକୁ ହେବ। ନିଜ ପ୍ରତି ହୀନ ଭାବନା ଆଣିବାନାହିଁ।

୭. **ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମକୁ ଯଥା ସମୟରେ କରିବା-** ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ କୁସଂଗ ତ୍ୟାଗକର। ଉଚିତ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କର। ଏହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତି ଜନିତ ସୁଖ ହେବ, ଦ୍ୱିତୀୟରେ କାମର ବୋଝ କମ୍ ହେବା ଅଥବା ହାଲୁକା ହେବା କାରଣରୁ ମାନସିକ ବ୍ୟସ୍ତତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବା।

୮. **ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର-** ଉତ୍ତମ ବିଚାରକୁ ମନରେ ଧରି ରଖିବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। କାର୍ଯ୍ୟ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା କ୍ରୋଧ, ଚିଡ଼ାଚିଡ଼ାପଣକୁ କମାଇ ଦେଇହେବ।

୯. ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରସଂଗକୁ ନେଇ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଅଥବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବା ଅନୁଚିତ। ଧରନ୍ତୁ ତରକାରି ରାଗ ବା ଲୁଣ ହୋଇଯାଇଛି, ସେଥିପାଇଁ ଅଶାନ୍ତି ହେବା ଦରକାର ନାହିଁ। ହୁଏତ ସେଇଟାକୁ ଆମେ ଖାଇବାରୁ ବାଦ୍ ଦେଇଦେବା, ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜେ ବିରକ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବା ଏବଂ ରାନ୍ଧିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଶାନ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବେ।

୧୦. **ଯୋଗାସନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ-** ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ-ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ସକ୍ରିୟହୁଏ। ଶରୀରରେ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସେ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ। ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଗୁରୁତର ଘଟଣାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇନଥାଏ। ଫଳରେ ମନ ଶାନ୍ତରହେ। ଶୀର୍ଷାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ହଳାସନ, ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ, କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ ସହ ଓଁକାର ସାଧନା କରଣୀୟ।

୧୧. **ସଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରୁହ-** ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଏହା ମନର ଏକ ଅବସ୍ଥା। ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା, ଘଟଣା, ବ୍ୟକ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆମେ ଅନୁକୂଳ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଉ ତାହାର ନାମାନ୍ତର ସୁଖ, ଏହାର ବିପରୀତ ଦୁଃଖ, ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ କେହି ହେଲେ ସଦାକାଳ ରହନ୍ତି ନାହିଁ। ସଂସାରର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବସ୍ତୁ, ବିଚାର ଇତ୍ୟାଦି ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ; ଏହା ସେହିପରି, ତେଣୁ ସୁଖ ଦୁଃଖକୁ ସମାନ ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ଦେଖ, ତା'ର ମୂଳ ସଂଧାନ କର। ଜୀବନରେ ଅବସାଦକୁ

ସ୍ଥାନ ଦିଅନାହିଁ। ପ୍ରସନ୍ନ ଖୁସୀ ବିତରଣକର। ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ମନର ଦୀର୍ଘ ଅବସାଦ ଧୀରେଧୀରେ ବଦଳିଯିବ। ସଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା ବଂଚିବାର ଏକ ମହତ କଳା।

୧୨. ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ବୃଦ୍ଧିକର- ଯେପରି ଫୁଲ, ଫଳ, ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ ଲଗାଇବା, ଚାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିବା, ଅନ୍ୟର କାମରେ ସହାୟତା କରିବା। ଧର୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥ ସଂଗ୍ରହ କରି ପଢ଼ିବା ତଥା ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ନିୟମିତ ସତ୍‌ସଂଗ ବା ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର କରିବା।

୧୩. ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ- ଭୋଜନକୁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ କରିବା, ରଜୋଗୁଣୀକୁ ଆମ ଖାଦ୍ୟ ପରିସରରୁ କମ୍ କରିବା। ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶାକାହାରୀ ହେବା, ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତରେ ସେବନ କରିବା। ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ କମ୍ ହେବା ବିଧେୟ। ଯଥା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ହଜମ ହେଉନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ଖାଇବା ନାହିଁ। ରାତି ଅନିଦ୍ରାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା।

ଆପଣ ନିଜର ଆର୍ଥିକ, ଶରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି ଯେବେ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି; ତେବେ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ। ଈଶ୍ୱର ଆପଣଙ୍କୁ ସହାୟକ ହେବେ। ଓଁ ଶାନ୍ତି।



ସନାତନ ଧର୍ମର ଅକାଟ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ
(ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୀଠଧୀଶ୍ୱର ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ନିରଂଜନ ତୀର୍ଥ ମହାରାଜ)

ଅଚ୍ୟୁତାୟ ନମଃ, ଅନନ୍ତାୟନମଃ, ଗୋବିନ୍ଦାୟ ନମଃ

ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ନିରନ୍ତର ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଯେ ଯାବତ୍ ରୋଗ ଶେଷ ନ ହୋଇଛି ଶ୍ରଦ୍ଧା ପୂର୍ବକ ଜପ କରିଚାଲ। ଏହି ମନ୍ତ୍ରର ଶ୍ରଦ୍ଧା ପୂର୍ବକ ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅସାଧରୋଗ ମଧ ଦୂର ହୋଇଯାଇ। ଏହା ଅନୁଭୂତ ପ୍ରୟେଗ।

ଗଚ୍ଛ ଗୌତମ ଶୀଘ୍ରଂ ତ୍ୱଂ ଗ୍ରାମେଷୁ ନଗରେ- ଷୁଚ
ଆସନଂ ଭୋଜନଂ ଯାନଂ ସର୍ବଂମେ ପରିକଳ୍ପୟ ।।

ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସବୁଦିଗରୁ ସାଧନ ସୁଲଭ ହୋଇ ଯାତ୍ରା ସୁଖଦ ହୋଇଥାଏ।

ସର୍ପାପ ସର୍ପ ଭଦ୍ରଂ ତେ ଗଚ୍ଛ ସର୍ପ ମହାବିଷ
ଜନମେ ଜୟସ୍ୟ ଯଜ୍ଞାନ୍ତେ ଆସ୍ତିକ ଅଚନଂ ସ୍ମର ।।
ଆସ୍ତିକ ବଚନଂ ସ୍ମୃତ୍ୱା ଯଃ ସର୍ପୋ ନ ନିବର୍ତ୍ତତେ
ଶତଧା ଭିଦ୍ୟତେ ମୂର୍ଦ୍ଧ୍ନି ଶିଂଶପା ବୃକ୍ଷକୋ ଯଥା ।।

କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସର୍ପ ଦେଖାଦେଲେ ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ଶବ୍ଦ ସହିତ ପାଠକଲେ ସର୍ପ ତତ୍କ୍ଷଣ ସେଠାରୁ ଲେଉଟି ଯିବ। କାହାରିକୁ ହେଲେ କାମୁଡ଼ିବ ନାହିଁ। ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହା ପାଠ କରାଯାଇପାରେ।

ତିସ୍ରୋ ଭାର୍ଯ୍ୟାଃ କଫଲ୍ଲସ୍ୟ ଦାହିନୀ ମୋହିନୀ ସତୀ
ତାସାଂ ସ୍ମରଣ ମାତ୍ରେଣ ଚୌରୋ ଗଛତି ନିଷ୍ଫଳଃ ॥
କଫଲ୍ଲ, କଫଲ୍ଲ, କଫଲ୍ଲ

ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ପାଠକରି ତାଳି ବଜାଇ ଶୋଇବା। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚୋରି ହେବନାହିଁ। ଶିକୁଳି ବନ୍ଦ କରିବା ସମୟରେ ଏହା ପାଠକଲେ ଚୋର ନିଷ୍ଫଳହୋଇ ଫେରିଯିବ।

ଅଗସ୍ତି ର୍ମାଧବେଚୈବ ମୁଚୁକୁନ୍ଦୋ ମହାବଳଃ
କପିଳୋ ମୁନିରାସ୍ତିକଃ ପଞ୍ଚୈତେ ସୁଖଶାୟିନଃ ॥

ନିଦ ନ ଆସିଲେ, ହାତ ପାଦ ଧୋଇ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସକର। ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସୁଖଦ ନିଦ୍ରା ଆସିବ।

ବାରଣାସ୍ୟାଂ ଦକ୍ଷିଣେତୁ କୁକ୍‌କୁଟୋ ନାମବୈଦ୍ୱିଜଃ
ତସ୍ୟ ସ୍ମରଣ ମାତ୍ରେଣ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନଃ ସୁଖଦୋ ଭବେତ୍ ॥

ଶୋଇବା ସମୟରେ ସୁସ୍ୱପ୍ନ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ସ୍ମରଣରେ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁଃଖ ସନ୍ତାପବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ନାଶ ଓ ସୁସ୍ୱପ୍ନ ପାଇଁ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଶ୍ଳୋକ ପାଠକରି ଶୟନ କରିବା ବିଧି।

ଅଚ୍ୟୁତା ନନ୍ତ ଗୋବିନ୍ଦ ନାମଚ୍ଚାରଣ ଭେଷଜାତ୍
ନଶ୍ୟନ୍ତି ସକଳା ରୋଗାଃ ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ ବଦାମ୍ୟାହମ୍ ॥

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗ ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଏହି ଶ୍ଳୋକ ଯେତେ ସଂମ୍ଭବ ଅଧିକ ଜପ କରଣୀୟ। ଶ୍ଳୋକ ପାଠ କରିବା ଅସମର୍ଥ ହେଲେ ଅଚ୍ୟୁତାୟନମଃ, ଅନନ୍ତାୟ ନମଃ, ଗୋବିନ୍ଦାୟ ନମଃ। ଏହି ତିନି ମନ୍ତ୍ର ଜପ।

ଯା ଦେବୀ ସର୍ବ ଭୂତେଷୁ ଶାନ୍ତି ରୂପେଣ ସଂସ୍ଥିତା
ନମଃ ତସ୍ମୈ ନମତସୈ ନମତସୈ ନମୋନମଃ ॥

ଏହି ମନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ୧୦୮ ଥର ଜପ କଲେ ପରିବାରରେ ଶାନ୍ତି ବରାଜିଥାଏ।



ବ୍ୟାଧି ହୁଏ କାହିଁକି ?

ସାଧାରଣ ଭାବେ ବ୍ୟାଧି ହେବାର କାରଣକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି। ଆମେ ପ୍ରୟାସ କଲେ ସେ ସମସ୍ତ କାରଣକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ଦେଇ ପାରିବା; ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ନିରୋଗ ରହିପାରିବା।

୧. ଭୋଜନ- ପ୍ରାୟତଃ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଭାଗ ରୋଗ ଭୋଜନର ବ୍ୟତିକ୍ରମ, ପ୍ରତିକୂଳତା, ଅନିୟମିତତା, ଆଧିକ୍ୟ, ଅଜ୍ଞତା ହେତୁ ହୋଇଥାଏ।

(କ) ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା।

(ଖ) ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ ମିଳିଲେ ଅସମୟରେ ଓ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା।

(ଗ) ଲଙ୍କାମାରିଚ ଓ ମସଲା ଅଧିକ ସେବନ କରିବା।

(ଘ) ସାଲାଡ୍, ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାଗ ଆଦି କମ୍ ଖାଇବା।

(ଙ) ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ମୁହଁରେ ପିଠୋଉ ପରିହେଲେ ଗିଳିବା ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟକୁ ମୁଖରେ ପୂରାଇବା ମାତ୍ରେ ତରବରରେ ଗିଳିଦେବା ଗୋଟିଏ ଭୁଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଖାଇବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକରିବା, ଗପିବା ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ।

(ଚ) ପାଣି ପିଇବାର ଉଚିତ ଧାରା ଜାଣିବା- ଯେବେ ପାଣି ନପିଇବା କଥା ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଜନ ମଝିରେ ତେବେ ତ ଆମେ ପାଣି ପିଇଥାଉଁ ଏବଂ ଯେବେ ପିଇବା ଦରକାର ଆମେ ପାନ କରି ନଥାଉଁ। (ଖାଇବାର ଅନ୍ୟୁନ ଘଣ୍ଟାକ ପରେ)।

(ଛ) ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ, କେତେକଙ୍କର ବୟସ୍କ ହୋଇସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଜିହ୍ୱାଲାଳସାକୁ ସଂଜତ କରିନପାରି ରାଗ, ଖଟା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଫଳରେ ସେ ସମୟରେ ପ୍ରଭାବ ଜଣାଯାଇ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସରେ ଯାବତୀୟ ଉଦର ଗୋଳମାଳ ସୃଷ୍ଟିହୋଇ ସମଗ୍ର ଜୀବନକୁ ଅବସାଦମୟ କରିଦିଏ। ସୁତରାଂ ଜିହ୍ୱାସୁଖକୁ ନ ବିଚାରି; ଉଦର ପୂରଣ, ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ।

୨. ପଚିଶ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବାରୁ ହୋଇଥାଏ-

(କ) ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠି ଜୋର୍‌ରେ ଚାଲିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ।

(ଖ) କିଛି ଯୌଗୀକ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରେ।

(ଗ) ଆସନ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ଶ୍ରମ-ସୃଷ୍ଟିକର ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଶବାସନ ବହୁ ରୋଗ ସ୍ୱତଃ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

୩. ଆମର ଭାବନା ଓ ସଂକଳ୍ପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସିଧାଭାବେ ସଂଯୁକ୍ତ। ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସଦ୍‌ଭାବନା ଏବଂ ସଦ୍‌ବିଚାର ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷା, ନିନ୍ଦା, ଘୃଣା, ଭୟ, ଅହଂକାର ପ୍ରଭୃତି ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଓ ଏହା ବିପରୀତ ରଚନାତ୍ମକ, ତଥା ସକରାତ୍ମକ ବିଚାରକୁ ଆମେ ଆପଣାଇ ନେଲେ, ଜୀବନରେ ବସ୍ତୁତଃ ଆନନ୍ଦର ସଂଚାର ହୋଇଥାଏ।

୪. ଭୌଗୋଳିକ କ୍ଷେତ୍ର- ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ରହୁଥିବା ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକାପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଚାରଗ୍ରାହ୍ୟ ହୋଇ ନପାରେ। ତେଣୁ ବିଚାର- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଆହାର ବିହାରର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି।

୫. ଧନ ଉପାର୍ଜନର ମାର୍ଗ ବା ମାଧ୍ୟମ- ସର୍ବଦା ଶଠ ବୃତ୍ତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା, ଦଲାଲି, କଣ୍ଟ୍ରାକ୍‌ଟର ବୃତ୍ତି, ଏଜେନ୍‌ସି ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ଠକ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଲାଞ୍ଚ, ଚୋରି, ଦ୍ୱାଚୋରୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାପ୍ତଧନ କେବେହେଁ ଶାନ୍ତି ଦାୟକ ହୋଇନପାରେ। ସେହିପ୍ରକାର ଅନ୍ନ ସେବନରେ ମନ କଳୁଷିତ ହୋଇଥାଏ। ପରିଣତିରେ ଦୁଃସାଧ

ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ହୋଇ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ଓ ମର୍ମାହତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ତିମ ଜୀବନ ବିତିଥାଏ।

୬. ପ୍ରାରବ୍ଧ- "ପୂର୍ବଜନ୍ମ କୃତଂ ପାପଂ ବ୍ୟାଧିରୂପେଣ ଜାୟତେ"- ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମାନ୍ତରୀୟ ପାପକର୍ମ ବ୍ୟାଧି ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାରବ୍ଧ ରୂପ ଅସତ୍ କର୍ମର ବିନାଶ ଭୋଗକରିବାରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଦ, ଅଜ୍ଞାତବ୍ୟାଧି, ବଂଶାନୁଗତ ବ୍ୟାଧି, ଦୁର୍ଘଟଣା, ଆଦିକୁ ଆମେ ରୋଧ କରି ପରିବା ନାହିଁ। ତାହାକୁ ଭୋଗୀବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଉପରେ କାହାରି ହାତ ନାହିଁ। ଏହାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ସହିବାକୁ ହେବ। ଏଥିସହିତ ସଦାଚାର ଓ ସାଧୁସଂଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତିକ୍ତତା ଲାଘବ ହେବା ସହ ସହନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିହେବ। ଦେବାରାଧନା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଫଳରେ ସମାନ କଷ୍ଟ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପୀଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ତୀବ୍ରତା ଊଣା ହୋଇଥାଏ।

୭. ଅଜ୍ଞତା- ଶରୀରର ବୟଃକ୍ରମିକ ଅବସ୍ଥା। ନିଜର ବୃତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଶୀଳନ, ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନ ତଥା ପ୍ରୟୋଗ ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜଃ, ତମ ଗୁଣୀ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଜର ଜ୍ଞାନ, ଏ ସକଳର ଅଭାବରେ ନାନା ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଅତଃ ନିୟମିତ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଆପଣାଇ ନିଜର ଶରୀର ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଓ ତଦୁପରି ସକାରାତ୍ମକ ଉପଯୋଗରେ ନେଇ ଆମେ ନିଜ ଜୀବନ ସୁଖୀ କରିବା ଉଚିତ।

ଆସନ୍ତୁ, ଆଜି ହିଁ ସଂକଳ୍ପ ନିଅନ୍ତୁ! ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ, ଆମେ ଆରୋଗ୍ୟମୟ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଉଚିତ ଢଙ୍ଗରେ ଆଚରଣରେ ରୂପାୟିତ କରି; ସୁଖ-ଶାନ୍ତିମୟ ଧାରାରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଆପଣେଇ ନେବା।



ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଓ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି। ତଦ୍ୱାରା ସେ ଜୀବନଧାରଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଶରୀରରେ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ବା ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଯୁକ୍ତ ଜିନ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ; ତେବେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ସହ ଲଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ଓ ଆପେଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ମୂଳତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର, ଯଥା- (୧) ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ବା ସହଜାତ କ୍ଷମତା ତଥା (୨) ଅର୍ଜିତ କ୍ଷମତା। ସେହିପରି ଶରୀର ବା ମନର ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ଶରୀର ରକ୍ଷାପାଇଁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା ମନର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମନଃ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା।

ଶରୀରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରର ହେବା ଉଚିତ। ସେହିପରି ମନକୁ ବିଚଳିତ ସ୍ଥିତିରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା, ଚାପ, ଅସୁରକ୍ଷା ମୁକ୍ତ ରହିବାପାଇଁ ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ଝଞ୍ଜାବାତର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ମନ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଜରୁରୀ।

ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବା ବାୟୋଇମ୍ୟୁନିଟି ଶରୀର ସୁରକ୍ଷା କବଚ। ତ୍ୱଚା ବା ଏଥିରୁ ହେଉଥିବା ସ୍ରାବ ତଥା ରକ୍ତର ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା (W.B.C) ଲିଂଫୋସାଇଟିସ୍ ଆଦି ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଆନ୍ତି ତଥା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଆନ୍ତି। ଏହି କ୍ଷମତାକୁ ଯୋଗର ବିବିଧ କୌଶଳ (ଟେକ୍‌ନିକ୍) ଚେଷ୍ଟିତ ହୋଇପାରିଲେ, ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଅପେକ୍ଷିତ ସୁଧାର ଦ୍ୱାରା ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ଅଧୋଲିଖିତ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ-

(କ) ଖରାପ ପୋଷଣ- ଆଜିର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଲେ ଜଣାଯାଇଥାଏ ଯେ ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜରୁରୀ ଭିଟାମିନ୍ ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ କମ୍ ରହିଛି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରୁନାହିଁ। ଅଥବା ଊଣା ହୋଇଯାଉଛି।

(ଖ) ପ୍ରଦୂଷିତ ବାତାବରଣ- ବାତାବରଣରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ସ୍ତର ବଢ଼ିବା ଫଳରେ ଶରୀର ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିଷଭାର ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଏହି ବିଷ ଜଳ, ବାୟୁ, ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ। ପରିଣାମରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଧିକ ଶ୍ରମକରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଇ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ।

(ଗ) ମାନସିକ ଚାପ(ଉଦ୍‌ବେଗ)- ମନୁଷ୍ୟ ଯେବେ କୌଣସି ମାନସିକ ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଏ; ତେବେ ସେ ତା' ସହିତ ଲଢ଼ିବ କିମ୍ବା ସେ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଚାଲିଯିବ ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଏହି ଚାପ କ୍ରମଶଃ, କିମ୍ବା ଅଚାନକ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସଂସ୍ଥାନର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଇମ୍ୟୁନିସିଷ୍ଟମ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ।

(ଘ) ନିଶା ଔଷଧ କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନ- ଏହାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କଣିକାଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷମତା କମି ଯାଇଥାଏ। ଯଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ ଆମ ଶରୀର ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

(ଙ) ନିଦ କମ୍ ହେବା- ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଇମ୍ୟୁନ୍ ସିଷ୍ଟମ୍‌ର ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ ହେବା ସମର୍ଥ୍ୟ ମିଳିଥାଏ। ଅନ୍ୟଥା ଏହା ଶକ୍ତିହ୍ରାସ ହୋଇଚାଲେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଟିକୋଷିକା ଓ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କୋଷିକାର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ହୁଏ।

(ଚ) ବ୍ୟାୟାମ୍ କମ୍ ହେବା- ବ୍ୟାୟାମ ଆମର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଅଧିକ କରିଥାଏ। ଶ୍ୱାସ ବା ରକ୍ତ ସଂଚରଣ ପଥକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ମଳ ନିଃସାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ୱେତରକ୍ତ ସଂଚରଣ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ। ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିଶେଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ରୋଗାଣୁ ସହ ଲଢ଼ିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ସୁସ୍ଥ ବା ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବାର ସୂତ୍ର-

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାର ବୃଦ୍ଧି:- ଯୋଗଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଭାବ ହୋଇଥାଏ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଯୋଗ ଆମ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ କରେ। ମାଂସ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ମଜଭୁତ କରେ ତଥା ଶରୀରକୁ ଉଚିତ ରୀତିରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ। ଯୋଗ ଆମ ଆନ୍ତରିକ ଅଂଗଗୁଡ଼ିକର ହରମୋନ୍‌କୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ଆମକୁ ମଜଭୁତ୍ ଓ ନିରୋଗୀ କରିଥାଏ। ଏଥିସହିତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଯୋଗ ଆମ ଶରୀରରୁ ବିଷାଣକୁ ବାହାର କରି ଶରୀରରେ ଅକ୍‌ସିଜେନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ କଫ, ଥଣ୍ଡା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅନିୟମିତ ନିଦ, ଏଲର୍ଜି ବା ତ୍ୱଚାର ସମସ୍ୟା ବା କ୍ଷତି ହୁଏ; ତେବେ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ଲାଭ ପ୍ରଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଜୀବନକୁ ମଜଭୁତ କରି ସଂକ୍ରମଣ ଆଦି ବ୍ୟାଧିରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଥାଇରଡ୍ ଓ ରକ୍ତ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ମଜଭୁତ୍ କରି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ସହଯୋଗକରେ। ଯୋଗାସନରେ ଶରୀର ତଥା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜପ୍ରତି ସଜାଗତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଆନ୍ତି। ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା, ଥକ୍‌କା ହେବା ସ୍ତର ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି:- କୁପୋଷଣ (ଅଳ୍ପ ପୋଷଣ) ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ। ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଭୋଜନ କରାଗଲେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶକ୍ତିର କମ୍ ହେବା, ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ କମ୍ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୁଏ।

ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଓ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା-

୧. ସୁସ୍ଥ ଭୋଜନ ବିଧି- ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ। ଯଦି ଆମ ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ଶର୍କରାର ଆଧିକ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଊଣା ହୋଇଥାଏ; ତେବେ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ

ନୁହେଁ। ଆମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଏହାର ପୂରଣ କରି ପାରିନଥାଉଁ। ସୁତରାଂ ଭୋଜନ ବିଧି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେଇ ସୁକ୍ଷମତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା।

୨. ଯୋଗାଭ୍ୟାସ- ନିୟମିତ ରୂପେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ମୂତ୍ର କିମ୍ବା ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦିଏ।

୩. ଯଥାର୍ଥ ନିଦ୍ରା- ନିଦ୍ରା ଆମର କ୍ଲାନ୍ତି, ଅବସାଦ, ଶ୍ରମକଷ୍ଟକୁ ହରଣ କରି ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ଉପରେ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଶୋଇବା ସମୟରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା 'ସାଇଟୋକିନ୍‌ସ' ଛାଡ଼ିଥାଏ, ଯାହା ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରୋଟିନ୍। ସାଇଟୋକିନ୍‌ସ (ପ୍ରୋଟିନ୍) ଆମ ଶରୀରର କ୍ଷତି, ସଂକ୍ରମଣ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପକୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ମୋଟାପଣ, ଡାଇବେଟିଜ୍ ତଥା ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧି ବ୍ୟାଧି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

୪. ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି- ଆମେ ଆମ ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ତର କମ୍‌କରି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବା। ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ, ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ହସିବା ତଥା ଭ୍ରମଣ ଆଦି କ୍ରିୟା ଆମର ମାନସିକ ଚାପକୁ ଲାଘବ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏ ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ସମୟ ଯଥେଷ୍ଟ। ତେବେ ତ ଆମର ଜୀବନ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧିକରି ଦୀର୍ଘାୟୁ ପାଇଁ ସହାୟତା କରିଥାଏ।

୫. ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ- ମନ ମଧ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା, ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି ନହେବା ଭାବନା, ଅନ୍ୟର ମଂଗଳ ଚିନ୍ତା, ଈଶ୍ୱର ସମର୍ପିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଆମର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂବର୍ଦ୍ଧନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆମ ଜୀବନ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଯାଇ ପାରେ।

୬. ସଂତୁଷ୍ଟ ରୁହନ୍ତୁ, ଦାନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ। ସାହାଯ୍ୟ ମନୋବୃତ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ।



ଦୀର୍ଘାୟୁଷ୍ୟ ସୂକ୍ତ

(ଅଥର୍ବ ବେଦୀୟ ପୈପ୍ପଲାଦ ଶାଖାର ଏହି 'ଦୀର୍ଘାୟୁଷ୍ୟ- ସୂକ୍ତ' ପ୍ରାଣୀ ମାତ୍ରକ ପାଇଁ ସମାନ ରୂପରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରଦାୟକ। ଏଥିରେ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ରଷ୍ଟା ଋଷି ପିପ୍‌ପଳାଦ, ଦେବ ଋଷିଗଣ, ଲୋକସମୂହ, ଦିଗସମୂହ, ଔଷଧୀ ତଥା ନଦୀ ସମୁଦ୍ର ଆଦିଠାରୁ ଦୀର୍ଘ ଆୟୁର କାମନା କରିଛନ୍ତି।)

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ମରୁତଃ ସଂ ପୂଷା ସଂ ବୃହସ୍ପତିଃ
ସଂ ମାୟ ମଗ୍ନିଃ ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ॥ ୧ ॥

ମରୁତ୍ ଗଣ, ପୂଷା, ବୃହସ୍ପତି ତଥା ଏହି ଅଗ୍ନି ମୋତେ ପ୍ରଜା ଏବଂ ଧନରେ ସିଂଞ୍ଚନ୍ତୁ। ତଥା ମୋ'ର ଆୟୁକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ॥ ୧ ॥

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚ ତ୍ୱାଦିତ୍ୟାଃ ସଂ ମା' ସିଞ୍ଚତ୍ୱଗ୍ନୟଃ
ଇନ୍ଦ୍ରଃ ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ॥
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ॥ ୨ ॥

ଆଦିତ୍ୟ, ଅଗ୍ନି, ଇନ୍ଦ୍ର, ମୋତେ ପ୍ରଜା ଓ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ତଥା ମୋତେ ଦୀର୍ଘ ଆୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ॥ ୨ ॥

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତ୍ୱରୁଷଃ ସମର୍କା ଋଷୟଶ୍ଚଯେ
ପୂଷା ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ॥
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ॥ ୩ ॥

ଅଗ୍ନିର ଜ୍ୱାଳା, ପ୍ରାଣ, ଋଷିଗଣ ଓ ପୂଷା ମୋତେ ପ୍ରଜା ଓ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ତଥା ଦୀର୍ଘ ଆୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ॥ ୩ ॥

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ଗନ୍ଧର୍ବାପ୍‌ସରସଃ ସଂମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ଦେବତାଃ
ଭଗଃ ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼।
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ॥ ୪ ॥

ଗନ୍ଧର୍ବ ଏବଂ ଅପ୍‌ସରାଗଣ, ଦେବତା ଓ ଭଗ ମୋତେ ପ୍ରଜା ତଥା ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ଓ ମୋତେ ଦୀର୍ଘ ଆୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ॥ ୪ ॥

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚତୁ ପୃଥିବୀ ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତି ଯା ଦିବଃ
ଅନ୍ତରିକ୍ଷଂ ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ।।
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ।। ୫ ।।

ପୃଥ୍ୱୀ ଦ୍ୟୁଲୋକ ଓ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷ ମୋତେ ପ୍ରଜା ଏବଂ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ତଥା ମୋତେ ଦୀର୍ଘ ଆୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।। ୫।।

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ପ୍ରଦିଶଃ ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ଯା ଦିଶଃ
ଆଶାଃ ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ।।
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁ କୃଣୋତୁ ମେ ।। ୬ ।।

ଦିଗ ଓ ପ୍ରତିଦିଗମାନେ ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ, ଅଧଃ ମୋତେ ପ୍ରଜା ଓ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ତଥା ମୋତେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।। ୬।।

ସଂ ମା' ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ କୃଷୟଃ ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତ୍ୱୋଷଧୀଃ
ସୋମଃ ସମସ୍ୟାନ୍ ସିଞ୍ଚତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ।
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ।। ୭ ।।

କୃଷିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଧାନ୍ୟ, ଔଷଧ ଓ ସୋମ ମୋତେ ପ୍ରଜା ଓ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୋତେ ଦୀର୍ଘ ଆୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।।୭।।

ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ନଦ୍ୟଃ ସଂ ମା ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ସିନ୍ଧବଃ
ସମୁଦ୍ରଃ ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ।
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ।। ୮ ।।

ନଦୀ, ସିନ୍ଧୁ (ନଦ) ଓ ସମୁଦ୍ର ମୋତେ ପ୍ରଜା ଏବଂ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ତଥା ମୋତେ ଦୀର୍ଘାୟୁ କରନ୍ତୁ ।। ୮ ।।

ସଂ ମା' ସିଞ୍ଚନ୍ତ୍ୱାପଃ ସଂ ମା' ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ କୃଷ୍ଟୟଃ
ସତ୍ୟଂ ସମସ୍ମାନ୍ ସିଞ୍ଚନ୍ତୁ ପ୍ରଜୟା ଚ଼ ଧନେନ ଚ଼ ।
ଦୀର୍ଘ ମାୟୁଃ କୃଣୋତୁ ମେ ।। ୯ ।।

ଜଳ, କୃଷ୍ଟ, ଔଷଧୀ ତଥା ସତ୍ୟ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଜା ଓ ଧନରେ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ ତଥା ମୋତେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।। ୯ ।।



ସଫଳ ଜୀବନ ନିମିତ୍ତ ଦାନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ

ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ନିଜର କଲ୍ୟାଣ କରିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ, ତାଙ୍କ ଜୀବନ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ। ଭୌତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜୀବନରେ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ଓ ସମୃଦ୍ଧିର ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ଆମେ ନିଜର କଲ୍ୟାଣ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉଁ। ବସ୍ତୁତଃ ସଦାସର୍ବଦା ଜନ୍ମ- ମରଣର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ। ଏହି ଅର୍ଥରେ ବ୍ରହ୍ମପ୍ରାପ୍ତି, ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର, ଈଶ୍ୱରପ୍ରାପ୍ତି, ମୁକ୍ତି, ମୋକ୍ଷ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ପୂର୍ବଜ ଋଷି, ମୁନି, ମହର୍ଷି, ସିଦ୍ଧ ସାଧକଗଣ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ସମସ୍ତ ଯୁଗରେ 'ଏହାର ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ଅଛନ୍ତି। ଚାରିଯୁଗରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ବିଚାର ଆଧାରରେ ଏହା ପ୍ରାପ୍ତିର ସୂଚନା ଉପଲବ୍ଧ। ସଫଳ ମାନବ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ରାଜର୍ଷି ମନୁ ଚାରିଯୁଗ ସାଧନ- ମାର୍ଗ ସଂପର୍କରେ କହନ୍ତି-

ତପଃ ପରଂ କୃତ ଯୁଗେ ତ୍ରେତାୟାଂ ଜ୍ଞାନମୁଚ୍ୟତେ
ଦ୍ୱାପରେ ଯଜ୍ଞ ମେବାହୁ ର୍ଦାନ ମେକଂ କଳୌ ଯୁଗେ ॥

ସତ୍ୟଯୁଗରେ ତପ, ତ୍ରେତାରେ ଜ୍ଞାନ, ଦ୍ୱାପରରେ ଯଜ୍ଞ ଓ କଳିଯୁଗରେ ଏକମାତ୍ର ଦାନ ମନୁଷ୍ୟ କଲ୍ୟାଣର ସାଧନ।

ତୈତରିୟୋପନିଷଦ୍ ଆଧାରରେ କୁହାଯାଇ ଥାଏ- ଦାନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପୂର୍ବକ କରିବା ଉଚିତ। ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିନା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। (ଶ୍ରଦ୍ଧୟା ଦେୟମ୍- ଅଶ୍ରଦ୍ଧୟା ଅଦେୟମ୍)। ନିଜ ସାମାର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଉଦାରତା ପୂର୍ବକ ଦେବା ଉଚିତ୍। (ଶ୍ରିୟା ଦେୟମ୍)। ବିନମ୍ରତା ପୂର୍ବକ ଦେବା ଉଚିତ୍ (ହ୍ରିୟା ଦେୟମ୍)। ଦାନ ନ କଲେ ତ ପରଲୋକରେ ମିଳିବ ନାହିଁ, ଏହି ଭୟରେ ଦେବା ଉଚିତ୍। ଈଶ୍ୱର ମୋତେ ଦାନ ଯୋଗ୍ୟ କରିଛନ୍ତି, ଦାନ ନ ଦେଲେ ସେ ମୋ' ପ୍ରତି କି ଧାରଣା ନେବେ ? ଇତ୍ୟାଦି ଭୟରୁ କରାଯାଉଥିବା ଦାନ (ଭିୟା ଦେୟମ୍)। ପ୍ରମାଦ, ଭୟ, ଉପେକ୍ଷା ପୂର୍ବକ ନୁହେଁ; ଜ୍ଞାନପୂର୍ବକ, ବିଧିପୂର୍ବକ, ଆଦର ସହିତ, ଉଦାରତା ସହ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବେ କରାଯାଉଥିବା ଦାନକୁ ସଂବିଦା ଦାନ କୁହାଯାଏ।

ଦାନ ଏପରି ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କର୍ମ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ବୃତ୍ତିକୁ ଉଦାର କରି ତା'ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଭୂମି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଦାନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ତ୍ୟାଗ ଭାବନା ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହଣ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ। ଅହଂକାର ଓ ଆସକ୍ତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ। ତା' ମଧ୍ୟରେ ସେବା, ସହଯୋଗ, ପରୋପକାରର ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ। ଏ ସମସ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକଭାବ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ସୋପାନ ମାର୍ଗରେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ। ସେହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ତାହାକୁ (ବ୍ୟକ୍ତିକୁ) ଆସ୍ଥାବାନ କରାଇ କଲ୍ୟାଣ ମାର୍ଗ ଦିଗରେ ଘେନିଯାଏ।

ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଣୁରେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ସତ୍ତା ବିଦ୍ୟମାନ, ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ସତ୍ତାଙ୍କର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚେତନାରୂପ। ଦାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନର ସେବା କରି ସେହି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ସେବା କରିଥାଇଁ। (ଗୀତା ୧୦/୨୦)ରେ ସର୍ବଭୂତରେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ବିଦ୍ୟମାନତା ସ୍ୱୀକୃତ।

କୌଣସି ଜୀବ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଗଲେ ପରମାତ୍ମା ହିଁ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଧନକୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦାନ କରି, କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତକୁ ଅନ୍ନ ଦାନକରି, ସେହି ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ସେବା କରିଥାଉଁ। ନିର୍ଦ୍ଧନକୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂର୍ତ୍ତିର ସହଯୋଗ କରିଥାଉଁ। ଏହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଲେଶ, ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ସେହି ଅନନ୍ତ ସତ୍ତାଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଉଁ। ଧନ ଦାନ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଅଭାବ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପୁଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ନିର୍ଦ୍ଧନକୁ ଦାନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର

ଆତ୍ମାରୁ ଝରି ପଡୁଥିବା ଆଶୀର୍ବାଦ ହିଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ। ଆମେ ଦାନ ଦେଇ କରି ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ଉଚିତ ଯେ ସେ ଆମକୁ କୃପା ପୂର୍ବକ କାହାରି ସହଯୋଗ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଦାନ ଗ୍ରହୀତା ଯେ ଆମର ଦାନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ଆମକୁ ଏହି ମହତ୍ କର୍ମରେ ସହଯୋଗ କରିଅଛନ୍ତି। ଏହିପରି ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଭାବନା ରଖିଲେ ଆମ ଭିତରେ ଦାନ ଦେବା ସଂପର୍କିତ ଅହଂକାରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିକୁ ଥରେ ଦେଖନ୍ତୁ! ପରମାତ୍ମା ପ୍ରକୃତି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ଦାନ ଦେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି। ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ ନିଜ ଆଲୋକ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ଶକ୍ତି, ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଦାନ ଦେଉଛନ୍ତି। ଧରିତ୍ରୀ ମାତା ସକଳ ଜୀବଙ୍କର ପୋଷଣ, ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଅନ୍ନଦାନ କରୁଅଛନ୍ତି। ବୃକ୍ଷ, ଫଳ ଦାନ, ନଦୀ ଜଳ ଦାନ, ବାୟୁଦେବ ସଂଚରଣ କରି ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରୂପରେ ଆମକୁ ଜୀବିତ ଘୋଷିତ କରୁଅଛନ୍ତି। ବାଦଲ ତ ମହାଦାନୀ। ସୃଷ୍ଟି ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଜଳ ବର୍ଷାକରି ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ନିଃଶେଷ କରି ଦେଇଥାଏ। ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ସହଯୋଗରେ ତ ଆମେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିଅଛେ। ପ୍ରକୃତି ଠାରୁ କ'ଣ ପ୍ରେରଣା ମିଳୁ ନାହିଁ କି ପ୍ରକୃତି ପରି ସତତ ଦାନରେ ପ୍ରାପ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସମାଜ, ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଦାନ କରିଦେବା ?

ଦ୍ରବ୍ୟଦାନ- ଦ୍ରବ୍ୟ ଦାନ କରିବା ସମୟରେ ଆମର ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖିବା କଥା ଯେ ଆମ ଭିତରେ ଦାନ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଅହଂକାର ଉତ୍ପନ୍ନ ନ ହେଉ। ଅନ୍ୟଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅବନତି ହିଁ ଘଟିବ। ଶୁଦ୍ଧ ସାଧନାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ହିଁ ନିଜର ଉପଭୋଗ ତଥା ଦାନ ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ଅଧିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଗଲା ତ ତାହାକୁ ଆମେ ଦାନରେ ବିନିଯୋଗ କରରିପାରିବା।

ଅନ୍ନ ଦାନ- ଅନ୍ନ ଦାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶୀ। ତାହାକୁ ମହାଦାନ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ତାହା ଦ୍ୱାରା ଭୋଜନକୁ ସ୍ୱୟଂ ନାରାୟଣ ଜଠରାଗ୍ନି ରୂପରେ ଗ୍ରହଣ କରି ତାହାକୁ ପାଚନ କରିଥାଆନ୍ତି (ଗୀତା ୧୫/୧୪)। ଏହିପରି ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ଥିତି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ସେବା ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସଚ୍ଚା ନାରାୟଣ ସେବା। ସେ ତୃପ୍ତ

ହେବାପରେ ଦାତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ତୃପ୍ତି ତଥା ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଦାତାଠାରେ ମଧ୍ୟ ପରମାତ୍ମା ନିବାସ କରିଅଛନ୍ତି।

ମଧୁର ବଚନ ଦାନ- ଦାନର ସ୍ୱରୂପ ବହୁବିଧ, ସ୍ଥୁଳତଃ (୧) ଦ୍ରବ୍ୟ (୨) ଭାବ। ଧନ ଦାନ, ଅନ୍ନଦାନ ପାଇଁ ସଂପନ୍ନତା ପ୍ରୟୋଜନ। ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦାନ ରହିଛି ଯାହାପାଇଁ ବିତ୍ତର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଯେପରି ମଧୁର ବଚନ-ପ୍ରେମଦାନ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ କାହାରି କଠୋର ବଚନ ଆଘାତରେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇଅଛି; ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ମଧୁର ବଚନ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ କମ୍ କରିପାରିବା। ମଧୁର ବଚନ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ, ମଧୁରଭାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରନ୍ତି। ନିଜର ମଧୁରବାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରିଲେ ପରୋକ୍ଷରେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଆଶ୍ୱାସନା ଦାନ- କୌଣସି ସଂକଟଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦାନ କରିବା ବଡ଼ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା। ଏହିପରି ଉତ୍କଟ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରି ନପାରି ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଆଦରି ନେଇଥାଆନ୍ତି। ନିଜର ପ୍ରୟାସରେ ବିଫଳ ହେବା, ଲୋକଲଜ୍ଜା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ବହୁ କାରଣ ଥାଇପାରେ। ଏହି ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକ ସହାୟତା, ମାନସିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ, ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ଫଳରେ ହତାଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିଥାଆନ୍ତି। ଈଶ୍ୱରୀୟ କୃପା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ଜାଗ୍ରତ କରି ତାହାକୁ ସାହସର ଦାନ ଦେଇଥାଉଁ। ଯଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧିହୋଇ ପୁଣି ସଂଘର୍ଷରେ ମୁକାବିଲା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଆଜୀବିକା ଦାନ- କୌଣସି ବୃତ୍ତିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଜୀବିକା ଦାନ କରି ଆମେ ତା'ର ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିପାରିବା। ତାହାକୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରି ଗଢ଼ିତୋଳିବା। କେବେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଯୋଗ୍ୟତା ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସୁଯୋଗ, ସହାୟତା ଅଭାବରୁ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖରେ କାଳ କଟୁଥାଏ। ସେହି ସ୍ଥିତିରୁ ଆଜୀବିକା ଦାନ କରିପାରିଲେ ତ ମାନବିକତାର ବହୁତ ବଡ଼ ସେବା ହୋଇପାରିବ, ଯଦ୍ୱାରା ଜଣେ ମର୍ଯ୍ୟାଦାବନ୍ତ ଜୀବନ ବଂଚିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରିବ।

ଆଶ୍ରୟ ଦାନ- ନିରାଶ୍ରୟକୁ ଆଶ୍ରୟ ଦେଇ ମାନବିକତାର ସେବା କରାଯାଇପାରେ। ସହରୀ ସଭ୍ୟତା (ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଭ୍ୟତା)ର ପ୍ରଭାବରେ ଓ ଶିଳ୍ପାୟନ ଫଳରେ ଅନାଥାଶ୍ରମ, ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରୟୋଜନ ହେଉଛି। ଯେଉଁଠାରେ

ନିରାଶ୍ରୟମାନେ ଆଶ୍ରୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ସେହି ଆଶ୍ରମମାନଙ୍କୁ ଯାଇ ଭୋଜନ, ବସ୍ତ୍ର, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଦିଆଯାଇପାରେ। କେହି ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଧର୍ମଶାଳା ଆଦି ନିର୍ମାଣ କରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଏହା ମାନବ ରୂପ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବା, ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ମଳଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ନିର୍ମଳ ହେବ। ନିର୍ମଳ ମନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ସହଜରେ ହୋଇପାରିବ।

ଶ୍ରମଦାନ- ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଶ୍ରମ ଦାନ କର। କୌଣସି କାମରେ ଅନ୍ୟକୁ ସହାୟତା କଲେ କେତେ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ। ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଜିନିଷପତ୍ରକୁ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦେବା, ପହଞ୍ଚାଇଦେବା ଇତ୍ୟାଦି ଛୋଟ ଛୋଟ କାମରେ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

ବିଦ୍ୟାଦାନ- ଜ୍ଞାନ ଦାନ ଅନ୍ୟ ଭୌତିକ ଦାନଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ। 'ବିଦ୍ୟାଧନଂ ସର୍ବଧନପ୍ରାଧାନମ୍' ଭଗବତ୍ ଗୀତା (୪/୩୩)ରେ କୁହାଯାଇଛି ହେ ପରଂତପ ଅର୍ଜୁନ! ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଜ୍ଞ ଅପେକ୍ଷା ଜ୍ଞାନଯଜ୍ଞ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମ ଜ୍ଞାନରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ। କୌଣସି ଦୁର୍ବଳ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିଃଶୁଳ୍କ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଦେବା, ଏହା ମାତା ସରସ୍ୱତୀଙ୍କର ସେବା। କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଗରିବ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପୁସ୍ତକ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଦେୟ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଏହାକୁ ବିଦ୍ୟାଦାନ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରାଯାଇପାରେ।

ମାନଦାନ- ମାନଦାନ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାନ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜର ସମ୍ମାନପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ। ଅବୋଧ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ମାନ- ଅପମାନ ବୁଝିଥାଏ। କାହାରିକୁ ମାନ ଦେଲେ ସେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଓ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଖୁସି ହୋଇଥାଉଁ। କାହାରିକୁ ଅପମାନ କଲେ ତ ସେହି ଅପମାନର ଆଘାତ ଆମକୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟଥିତ କରିଥାଏ। କାହାରିକୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଗଲେ ଆମେ ନିଜେ ସମ୍ମାନିତ ଅନୁଭବ କରିଥାଉଁ। ଅନ୍ୟକୁ ଅପମାନିତ କରାଗଲେ ଆମ ଭିତରେ ଅହଂକାର ତଥା ନିଜ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚଧାରଣାର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଗଲେ ଆମ ଭିତରେ ବିନମ୍ରତା ଏବଂ ସମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ରକ୍ତଦାନ- ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ତଥା ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରକ୍ତଦାନର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହେତୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ରକ୍ତ ଦାନ କରି ନିଜର ମହାନତାକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ

କରିପାରିଥାଆନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନବତାର ସେବା ହେବା ସହିତ ସମାଜ ଓ ବିଶ୍ୱର ଅଶେଷ କଲ୍ୟାଣ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ।

ଜପ ଦାନ- ପୁଣ୍ୟଦାନର ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱରୂପ ଜପଦାନ। ମାତା, ପିତା, ସନ୍ତାନ ଆଦିଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁଲୋକ ଜପ କରିଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ କେହି ଅନ୍ୟ କାହାରି ଭଲ ପାଇଁ ଜପଦାନ କରିବା ନିଶ୍ଚୟ ମହତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ। ଏହା ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦାନ। ଜପ ଦାନର ଫଳ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ। ଏଥିରେ ଜାପକକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଜପର ଅବସର ମିଳିଯାଇଥାଏ। ଏହିପରି ଦାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜ ପରୋପକାରୀ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ଜ୍ଞାନ ଦାନର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରା- ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ଜାଗ୍ରତ ଦେବତା। ଏହାର ଅଧ୍ୟୟନରେ ତହିଁରୁ ଜ୍ଞାନ ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଉଁ। ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ଆମର ବାସ୍ତବ ହିତୈଷୀ, ମାର୍ଗଦର୍ଶକ, ତଥା ଅଭିଭାବକ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ। ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ଏହାର ଅଧ୍ୟୟନ ଚିନ୍ତନକରି ଆପଣା ଜୀବନର ଅର୍ଥ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତଥା ବଂଚିବାର କଳାକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝି ପାରିବା। ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ବସ୍ତୁତଃ ଜ୍ଞାନ ଗଂଗା। ତହିଁରେ ସ୍ନାନ କରି ଆମେ ଆନ୍ତରିକ ତଥା ବାହ୍ୟ ପବିତ୍ରତା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଆତ୍ମବୋଧକ ଜ୍ଞାନଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ କରିପାରିବା।



ଜୀବନ ସନ୍ଧ୍ୟା ସୁଖଦାୟୀ ହେଉ

ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଗୋ-ମହିଷ ପାଳନ, କୃଷି, ବାଣିଜ୍ୟ, ବ୍ୟବସାୟ, ସରକାରୀ- ବେସରକାରୀ ସେବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଜୀବିକା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ତାହାକୁ ସେବା କୁହାଯାଏ। ତାହାକୁ ରାଜକୀୟ, ଅର୍ଦ୍ଧ ରାଜକୀୟ ତଥା ନିଜ ସେବା ଭାବରେ ବିଭାଜନ କରିପାରିବା। ସେବା ଯେପରି ହେଉ ଗୋଟିଏ ନିଶ୍ଚିତ ସମୟ ପରେ ତହିଁରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ସେବାମାନଙ୍କରୁ ସେବା ନିବୃତ୍ତି ହେବାର ଆୟୁ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ।

ଯେବେ ଆପଣ ସେବା ନିବୃତ୍ତ ହେବାର ତଟଦେଶରେ ପହଂଚିଗଲେଣି ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗାମୀ ସମୟ ପାଇଁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ରୂପରେ ନିର୍ମିତ ହେବା ଉଚିତ। ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଆୟ କମିଯିବ। କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ। ସରକାରୀ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଇବାରେ କିଛି ସମୟ ବିଳମ୍ବିତ ହେବା ଦେଖାଯାଏ। ଚାକିରି ସମୟରେ ଭୁଲ୍‌ଠିକ୍, ଭଲମନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭୁଲିଗଲେ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ହେଉଛି ପରିବାରକୁ ସେ ସମୟରେ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦେଇ ପାରିନାହାଁନ୍ତି; ଏବେ ଆପଣ ସସ୍ତ୍ରୀକ ତୀର୍ଥାଟନରେ ଯାଇପାରନ୍ତି। ଯେଉଁଠି ସୁବିଧା ରହିଛି ସେଠାରେ ରହନ୍ତୁ। ଦେବ ଦର୍ଶନ ସହ ପ୍ରକୃତିର ମନୋଜ୍ଞ ଦୃଶ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ। ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମିଳିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଖୀ ହୋଇପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେବ, ବିଚାର ବିମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ।

ଏଯାବତ୍ ଆପଣ ଧନ ଉପାର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି। ପୁତ୍ର କନ୍ୟା ତଥା ଅନ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିଙ୍କ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ପରିବାରରୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ଏବେ ଦରମା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପେନ୍‌ସନ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ତାହା ପୁଣି ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ; ଅତଏବ ପରିବାରଠାରୁ ଅବହେଳା ମିଳିପାରେ। କେବେ ପାଣି ମାଗିଲେ ହୁଏତ ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଅବହେଳାରୁ ଶୁଣି ନପାରନ୍ତି। ଭଉଣୀ କିମ୍ବା କନ୍ୟା ଶାଶୁଘରୁ ଫେରିଆସିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନପାରନ୍ତି; କାରଣ ବୋହୂରାଣୀଙ୍କ ବିଚାର ଉପରେ ତାହା ତ ନିର୍ଭର କରୁଛି। ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ସହଣୀଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟର ସୁବିଧାକୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ। ସେବା ନିବୃତ୍ତ ହେବା ପରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସ୍କୁଲ, ଡାକ୍ତରଖାନା, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ତଥା ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଚାନ୍ଦା ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ, ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବାକୁ ହେବ। କୌଣସି ବିଚାର, ଘଟଣାକୁ ଗମ୍ଭୀର ଭାବେ ନେବେ ନାହିଁ। ହାଲକାଭାବେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଆପଣ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିପାରିବେ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଥିବା ଦାୟିତ୍ୱ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ରହିଛି। ପୁତ୍ର କନ୍ୟାଙ୍କ ବିବାହ ହୋଇସାରିଛି ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ। ଯେବେ ନ ହୋଇଛି ତେବେ ସେ ଦିଗରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବା ଉଚିତ।

ସେବା ନିବୃତ୍ତି ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ, ନିଜ ପ୍ରତ୍ୟହିକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ନିୟମିତ ଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ମିଳିପାରୁଛି। ଅଧିକ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ, ଅଧିକ ସମୟ ଭ୍ରମଣ, ବଛା ବଛା ବହି ପଢ଼ିପାରିବାର ସମୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ପୂଜା, ପ୍ରାର୍ଥନା, ଜପ, ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରିବାର ସମୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି। ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ପରିବାରର ଶିଶୁ ତଥା ପଡ଼ୋଶୀ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହ ସମୟର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ। ସେମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ାଇପାରିବେ। ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ହସଖୁସି କରିପାରିବେ।

ପରିବାରର ଛୋଟବଡ଼ କାମରେ ସହଯୋଗ କରିବେ। ସ୍କୁଲ ଯାଉଥିବା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ। ବଜାରରୁ ଫେରିଲାବେଳକୁ ପରିବା ଘେନି ଆସିବେ। ବାଟରେ ଯଦି କିଛି କାମ କରିହୋଇପାରିଲା ତ ଭଲ।

ପୁଣିଥରେ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟରେ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅନ୍ତୁ।

ଏବେ ଆପଣ ଦୀର୍ଘଦିନର ଧାରାରୁ ଭିନ୍ନ ଏକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଚାଲିବାକୁ ହେବ। ପ୍ରୟୋଜନ, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସୁଯୋଗ ଅନୁସାରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଧନ୍ଦା କରିପାରନ୍ତି। ନୋହିଲେ ଲେଖା-ପଢ଼ା ଅଭ୍ୟାସକୁ ବିକାଶ କରିପାରିବେ। ଏଥିରେ ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ ଏବଂ କୁଶଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ କରିପାରିବେ। ଯଦି ଆପଣ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଲାଗି ରହିବେ ତଥା ଲେଖକ ଭାବରେ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ତେବେ ନିଜକୁ ଜୀବନ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବାର ଅନୁଭବ କରିବେ। ଆପଣ ଅନ୍ୟର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ ହୋଇପାରିବେ। ଶୈକ୍ଷିକ ସଂପ୍ରାପ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁଣ, ଲେଖା ପଢ଼ାର ସ୍ତର, ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଆଦି ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଇପାରିବେ। ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ଆଗମନରେ ନିଜକୁ ସତେଜ ରଖିପାରିବେ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ଥାପିତ କରିପାରିବେ। ଆପଣ ଅଧ୍ୟୟନର ଅଭ୍ୟାସ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ। ପଢ଼ିବାର ଆନନ୍ଦ ଅତୁଳନୀୟ। ପୁସ୍ତକ ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ। ଉପଯୁକ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳିବ। ସମୟ ସୁବିଧା ଥିଲେ କୌଣସି ସେବାମୂଳକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିନିଅନ୍ତୁ। ସୁଯୋଗ ଅଛି ତ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ। ତହିଁରେ ଆପଣ ନିଜେ ଜ୍ଞାନମାର୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସହିତ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭ କରିପାରିବେ।

ଆପଣ କୌଣସି ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବା 'ହବି'ର ବିକାଶ କରିପାରିବେ, ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରଧାରା, ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। କୌଣସି ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାରେ ସଂପୃକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଆନନ୍ଦପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବ। ବଗିଚାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ରୁଚି ରଖନ୍ତୁ। ନାନାପ୍ରକାର ଫୁଲ ବାର୍ଷିକ ତଥା ଋତୁକାଳୀନ (ଫୁଲ) ଫଳ ଲଗାଇ ପାଣିଦେବା, ଖତ ପକାଇବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗି ରହନ୍ତୁ। କ୍ଷେତ୍ର ପରିସର ବିଚାରକୁ ନେଇ ସ୍ଥାୟୀ ଉପକାରୀ ଫୁଲ ଓ ଔଷଧୀୟ ଚାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ, ଯଥା- ବଉଳ, ଅଶୋକ, ମୁଚୁକୁନ୍ଦ, ହରିଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି। ଚାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାପରେ ସ୍କୁଲ, ମନ୍ଦିର, ମଠ ଇତ୍ୟାଦି ସର୍ବସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋପଣ କରି ବା କରାଇବାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ନିଜର ମିତ୍ର ବା ପାରିବାରିକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ନତୁବା ଏକାକୀ ମଧ୍ୟ ଦେଶାଟନ କରିପାରିବେ। ସେଠାରେ ପ୍ରକୃତିର ବିବିଧ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ନଦୀ, ନାଳ, ସମୁଦ୍ର ପର୍ବତ ଆଦିର ଦ୍ୱର୍ଶନରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିପାରିବେ। ଦୈନିକ କୃତ୍ରିମତାଠାରୁ ଦୂରକୁ ଯାଇ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ବିଚରଣ କରନ୍ତୁ। ଖାଲି ପାଦରେ ଦୂବଘାସ ଉପରେ କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତୁ। ଶରୀରକୁ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ମିଳିବ। ଗଛ, ଫୁଲ, ପତ୍ର ସହ ଆତ୍ମୀୟତା ସ୍ଥାପିତ ହୋଇପାରିବ। ନଦୀ, ନାଳର କଳକଳ ସ୍ୱନ ଆପଣଙ୍କୁ ନୂତନ ଭାବେ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଆପଣ କିଛି ସମୟ ଇଷ୍ଟଙ୍କର ସେବା ପୂଜା- ଅର୍ଚ୍ଚନାରେ ଲଗାଇପାରିବେ। ପ୍ରାର୍ଥନା, ଜପ, ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ର ଭାବେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନୁଭବର ପ୍ରୟାସ ଅବ୍ୟାହତ କରି ରଖିପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଆତ୍ମିକବଳ ତଥା ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ଏହା ସ୍ୱୀୟ ଅନୁଭବ୍ୟ ବିଷୟ। ପ୍ରକୃତି ସହ ଆପଣଙ୍କର ଯେତେଯେତେ ସଂପର୍କ ଅଧିକା ହେବ, ସେହିପରି ଭାବେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଉପଲବ୍ଧି ହେବ।

ଏବେ ଆପଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବେ। କାରଣ ଯୌବନରେ ଯେଉଁ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ- ଯଥା ରାତି ଅନିଦ୍ରା, ଅସମୟ ଭୋଜନ ଇତ୍ୟାଦିଠାରୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ। ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କେତେକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ୍ ହେବ, ଏପରି କିଛି ଅନୁଭୂତି ତାଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଯିବ ଯାହା ଏହି ବୟସ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ। କୌଣସି ସମାଜ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ସେବା ସଂସ୍ଥାରେ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ। ସେବା ସଂସ୍ଥାରେ ସଦସ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ। ସେଠୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଅଥବା ଭାବଗତ ଲାଭ ଉଠାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସମାଜର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବେ। ସେମାନଙ୍କ ସୁଖ-ଦୁଃଖର ସମଭାଗୀ ହୋଇପାରିବେ। ତାହାଫଳରେ ନିଜ ମନରେ ଥିବା ବୃଥା ଅଭିମାନ ଦୂର ହୋଇପାରିବ। ଜୀବନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କଲ୍ୟାଣକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗି ରହିଲେ ମନ ନିର୍ମଳ ହେବ। ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବେ। ଯଶ-ସମ୍ମାନ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପେଆପେ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ। ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ବିଚାର ପ୍ରୟୋଜନ।

କେହି କେହି ସେବା ନିବୃତ୍ତ ହେବାପରେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ସର୍ବାଧିକ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଜୀବନକୁ ଉଚିତ ରୂପରେ ନିଅନ୍ତୁ; ତଥା ଜୀବନକୁ ଉଚିତ ରୂପରେ ବୁଝନ୍ତୁ। ଏକଥା ନୁହେଁକି ଆପଣ ପରିବାରର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହାତ ଦେବେ ନାହିଁ। ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୋଝ ନ ହୁଅନ୍ତୁ। ସବୁ କାମପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଆଶ୍ରିତ ନ ହୁଅନ୍ତୁ।

ଆପଣ ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ କାମ ନକଲା ଲୋକ କାହାରି ପ୍ରିୟଭାଜନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ତାଙ୍କର ଉପେକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ। ତାଙ୍କର ତିରସ୍କାର ହୋଇଥାଏ। ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟମାନେ ଉଦାସୀନ ଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଆନ୍ତି। ପରିଣାମରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇଉଠେ।

ଗୋଟିଏ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ କଥା ଏହିକି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଧନ ଲୋଲୁପ ନ ହୁଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଏହି ଲାଳସା କେବେ ଶେଷ ହୁଏ ନାହିଁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି ତାହା ପାଇଁ ପରମପିତା ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅପ୍ରାପ୍ତ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ମରଣକରି ଦୁଃଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ହଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହାକିଛି ଧନ ଅଛି ସତ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତା'ର ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ସୁଖୀ ରହିବାର ଏହା ସହଜ, ସରଳ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ସୂତ୍ର। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ପ୍ରକାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିକଶିତ କରିନେଲେ, ବୃତ୍ତି କରିନେଲେ ଶେଷ ଜୀବନରେ ଆପଣ ସଦୈବ ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତ, ହସମୁଖ, ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ତଥା ଯୁବାହୋଇ ରହିଥିବେ।



ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ଅଂଗ ହେଉ

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟକୁ ବାଙ୍‌ମୟ ତପର ପର୍ଯ୍ୟାୟବାଚୀ କରାଯାଇଛି। ଭଗବାନ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ କହିଛନ୍ତି-

ଅନୁଦ୍‌ବେଗ କରଂ ବାକ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ପ୍ରିୟ ହିତଂ ଚ଼ ଯତ୍
ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଭ୍ୟାସନଂ ଚୈବ ବାଙ୍‌ମୟ ତପ ଉଚ୍ୟତେ ॥

(ଗୀତା- ୧୭/ ୧୫)

କାହାରି ହୃଦୟରେ ଅକାରଣରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି ନ କରିଲା ପରି ବାଣୀ କହିବା। ଯାହା ସତ୍ୟ, ପ୍ରିୟ ତଥା ହିତକାରୀ ଏବଂ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟରେ ଅଭ୍ୟାସ ବାଙ୍‌ମୟ ତପସ୍ୟା। ଆର୍ଷ ମାନ୍ୟତା ହେଉଛି ତପସ୍ୟାରେ ସମସ୍ତ ପାପର ବିନାଶ ହୋଇଥାଏ। ବିଦ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଅମୃତତ୍ତ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି ହୁଏ। ଅମୃତତ୍ତ୍ୱର ସହଜ ଉବଲବ୍ଧି ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଏଥିସହିତ ଆଦର୍ଶ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ଏକ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଂଗ।

ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଭଗବତ୍ ବିଷୟିକ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ବିବିଧ ସନ୍ଥ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରେରକ ଉଦ୍‌ବୋଧକଗୁଡ଼ିକର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧ୍ୟୟନ। ଏହା ତ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ହିଁ ଅର୍ଥ, କାରଣ ବେଦଶାସ୍ତ୍ର, ଭଗବତ୍ ବାଣୀ, (ଗୀତା ଉପନିଷଦ୍ ଆଦି) ଓ ଭାଗବତ ବାଣୀ ପୁରାଣ, ରାମାୟଣ ଆଦି ହିଁ ଆମ ଜୀବନର ପ୍ରେରକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତଥା ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ସଜାଗ ଓ ସଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ବିବିଧ ଉପାସ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥ ରୂପରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ବାଣୀ- ବିଗ୍ରହ ଆମକୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଛି। ସେହି ଗ୍ରନ୍ଥର ଅଧ୍ୟୟନ ହେଉଛି ବାଣୀ- ବିଗ୍ରହ ଅର୍ଚ୍ଚାର ଅନୁଷ୍ଠାନ। ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ କୁହାଯାଉଥିବା ଏହି ପାଠ ହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଲ୍ୟାଣର ସୁଗମ ମାର୍ଗ। ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜକୁ- ଅଧ୍ୟୟନ। ଆମେ ଯାହାକୁ ମାନନ୍ତି, ତା'ର ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜ ବାସ୍ତବିକ୍ 'ସ୍ୱ'ର ଉପଲବ୍ଧି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଅଧ୍ୟୟନ ଶବ୍ଦରେ ଅଧି ଉପସର୍ଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାଚକ ହୋଇଥାଏ। ଅଧ୍ୟୟନର ଏକ ଅର୍ଥ ନିବାସ ଓ ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟ। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ 'ସ୍ୱ' ର ଅଧ୍ୟୟନ ଅନ୍ତଃଯାତ୍ରାର ପ୍ରସ୍ଥାନ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇଯାଏ। ସ୍ଥୁଳ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଞ୍ଚଭୌତିକ

ଶରୀରକୁ 'ସ୍ୱ' କୁହାଯାଏ। ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଏହା ଆତ୍ମଦର୍ଶନର, ନିଜ ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱର ଦର୍ଶନ ଯାତ୍ରାରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଦେଖିବା ଓ ଦର୍ଶନ କରିବା ସାମାନ୍ୟ ଭାଷାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟବାଚକ ହେଲେ ମଧ ବସ୍ତୁତଃ ଅର୍ଥ ଗତ ଭିନ୍ନତା ରହିଛି।

ଆଁଖ ଜତ୍‌ନା ଆଁକତି, ଙ୍କହ ରୂପକା ଅଂକନ ନହିଁ ହୈ
ଦେଖନେ କେ ବାଦ୍ କିତ୍‌ନା ଅନଦିଖା ହୈ ରୂପହୈ ତ୍ୱହ
ଦେଖନା ତୋ ଦୃଷ୍ଟିକା ବ୍ୟାପାର ହୈ, ଦର୍ଶନ ନହିଁ ହେ।

ସେହି ପରମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ସେହି ସ୍ୱରୂପକୁ ଦର୍ଶନର ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରା ହେଉଛି ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ। ଯାହା କରିବାର ସୁବିଧା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସହଜ ଉପଲବ୍ଧ। ଯାହା ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ କରଣୀୟ କର୍ମ ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମଧ। ମନୁ ସ୍ମୃତିରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବ୍ରାହ୍ମମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଉଠିବା ତଥା ଧର୍ମ ଓ ଅର୍ଥ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଅନୁଚିନ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହି ଅନୁଚିନ୍ତନ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ବାଚକ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଲୌକିକ ଓ ପାରଲୌକିକ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁହାଯାଇଛି ତାହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବଲୋକନ, ବିଶ୍ଳେଷଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ।

ସମୁଦ୍ର ବକ୍ଷରେ ତରଙ୍ଗାୟିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲହଡ଼ିର ନିଜସ୍ୱ ସତ୍ତାକୁ ପୃଥକ ଅନୁଭବ କରିବା ହିଁ ଜୀବଭାବ। ଚାରି ଦିଗରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଲହଡ଼ି ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲହଡ଼ି ନିଜର ସୀମିତ ସତ୍ତାର ଆବେଷ୍ଟିତ। ଏହି ଲହଡ଼ି ଯେବେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେବେ ତା'ର ଅନ୍ତଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତାହାକୁ ବୋଧହୁଏ ଯେ ବସ୍ତୁତଃ ସେ ନିଜେ ନାହିଁ, ସତ୍ତା ତ ମାତ୍ର ସମୁଦ୍ରର। ଏଥିରେ ଲଘୁ ପଛରେ ଲୁଚିଥିବା ବିରାଟ ଆକାରର ଆଧାର ସୃଷ୍ଟିକରି ନିରାକାର ସ୍ୱୟଂ ହିଁ ଅନୁଭବ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲହରିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଚରମ ଫଳଶ୍ରୁତି 'ବାସୁଦେବଃ ସର୍ବମ୍'କୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଯାଏ।

ଏହି ସମୟରେ ବାହାର ଓ ଭିତରର ଆରୋପିତ ବିଭେଦ ମଧ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଭାବମୟୀ ଚେତନା ଋତମ୍ଭରା ପ୍ରଜ୍ଞାରୂପରେ ପରମ ସତ୍ୟର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କେବଳ ହୁଏ ନାହିଁ; ସ୍ୱୟଂ ସତ୍ୟ ରୂପ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ।



ସନ୍ତୋଷ

ସାଂସାରିକ କର୍ମ ହେଉ କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଷୟକ କର୍ମ ହେଉ, ତାହା କୁଶଳତା ଓ ନିଷ୍ଠାର ସହ ସଂପନ୍ନ ହୋଇପାରିଲେ ମନରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱତଃ ବିମଳ ଆନନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହାକୁ 'ସନ୍ତୋଷ' କହିପାରିବା । ପଶୁପାଳନ, କୃଷି, ବାଣିଜ୍ୟ, ରାଜସେବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟସଂପନ୍ନ ହେବା ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟର ପୂର୍ତ୍ତି, ସାଫଲ୍ୟ ଅଥବା ଆଶାନୁରୂପ ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ନପାରିଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ସତ୍ୟ; ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ କାହା ପାଖରୁ ସାବାସ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରେ; ମାତ୍ର ଆପଣ ନିଜ ପାଖରେ ନିଜ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସେହି ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ଈପ୍ସିତ ତୁଲ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇନପାରିବା ଜନିତ ଅସନ୍ତୋଷରେ ଘାରି ହେବେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲା । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ମନ କହୁଛି କର୍ମରେ ତ୍ରୁଟି ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ମନ ଆପଣଙ୍କର ଛଟପଟ ହେଉଛି, ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଉଠୁଛି । ଯେତେ ଯିଏ କହିଲେ, ପ୍ରଶଂସା କଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ବ୍ୟାକୁଳତା ପ୍ରଶମିତ ହେଉ ନାହିଁ । ବାହାରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖିଲା ଲୋକେ, ଶୁଣିଲା ଲୋକେ ପ୍ରଶଂସାରେ ଊଣା କରୁନାହାଁନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତରରେ ବସିଥିବା ସ୍ୱୟଂ 'ମୁଁ' ତାହାକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧାରଣ ହେଉ କିମ୍ବା ବିରାଟ ହେଉ; ଦୈନିକ କର୍ମ ହେଉ କିମ୍ବା ନୈମିତ୍ତିକ ହେଉ ଅଥବା ପ୍ରଦର୍ଶନୀୟ ହେଉ, ସକଳ ପ୍ରକାର କର୍ମ ପାଇଁ ନିଷ୍ଠା, ଆନ୍ତରିକତା, ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଅଭାବରେ ତା'ର ପୂର୍ତ୍ତି ଦିଗରେ ଯେଉଁ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ତାହା ହିଁ ଅସନ୍ତୋଷର ମୂଳ ହେତୁ । ଏପରିକି ଦେଶର ଆଇନ୍‌ସିଦ୍ଧ ବୃତ୍ତି, ଠିକାଦାରୀ, ବିବିଧ ଦଲାଲି, ପ୍ରଚାର ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତାରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ, ଭ୍ରମାତ୍ମକ, ଶାଠ୍ୟ ବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷରେ ସନ୍ତୋଷ କାମନା କରିଥାଆନ୍ତି ।

'ଟେଣ୍ଟ' ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା ଯେଉଁ ସୁଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରାସାଦ, ମନ୍ଦିର, ଗମ୍ବୁଜ ପ୍ରାୟ ଦୃଶ୍ୟ ହେଉଥିବା କପଡ଼ା ଆକୃତି ଆମକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଯାହାର

ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଆନ୍ତି। କୁହୁକ, ଯାଦୁବିଦ୍ୟା ଖୁବ୍ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବିଦ୍ୟାକୁ ବୃତ୍ତି / ସୌଖୀନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ କାମନା ରହିଥାଏ। ଏପରି ସ୍ଥଳେ ମହାକାଳ ବକ୍ଷରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଏକ 'ଲବ' ମାତ୍ର। ପୁନଶ୍ଚ ଦୃଶ୍ୟମାନ ସକଳ ବସ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ, କ୍ଷୟଶୀଳ ଓ ବିନାଶଶୀଳ ସୁତରାଂ ଦର୍ଶନ ଭାଷାରେ 'ମିଥ୍ୟା' ବୋଲି କଥିତ। ଯେତିକି ସମୟ ବଂଚିବା କିପରି ବଂଚିବା ? ମନ ଭିତରେ ଥିବା ରିପୁମାନଙ୍କ କବଳରେ ପଡ଼ି ସର୍ବଦା ଛଟପଟ ହୋଇ ସମୁଚିତ ମାର୍ଗ ସନ୍ଧାନରେ ବିଫଳ ହୋଇ ଭ୍ରମିତ ଅବସ୍ଥାରେ ମହନୀୟ ମାନବ ଜୀବନକୁ, ସାଧନାମୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟକୁ ବିରାଟ ବ୍ୟର୍ଥତାରେ ଅଳୀକର ସଂଧାନରେ ବ୍ୟୟ କରିଦେବା ସମୀଚୀନ ହେବ କି ?

ବିଦ୍ୟା, ଧନ, ରୂପ, ଆଦି ବିଚାର କରି ଅନ୍ୟଠାରୁ ନିଜର ନ୍ୟୂନତା, ହୀନମନ୍ୟତାକୁ ମନରେ ସ୍ଥାପିତ କରି ସେମାନଙ୍କ ପରି ନ ହୋଇପାରିବାର ଅପାରଗତା ଏବଂ ଉପସ୍ଥିତ ସେମାନଙ୍କ ସଂପଦକୁ ମନରେ ତଉଲି ଈର୍ଷାରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଯିବା। ଏ ଉଭୟ କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଘାତକ, ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଆମର ବିଚାର, ନିର୍ଣ୍ଣୟର ଦିଗ ବା ବିଧାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ବିଧେୟ। ଅପରପକ୍ଷେ, ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଦ୍ୟା, ବିଭବ ଓ ବପୁକୁ ନେଇ ଗର୍ବକରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନ୍ୟୂନ ବିଚାରିବା, ନଗଣ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ଯଥୋଚିତ ନୁହେଁ। ଯଥାର୍ଥ ହେଉଛି, ଯାହା ଆମକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ କୃପାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ଓ ନିଜେ ସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରିବା, ତଦ୍ୱାରା ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର ରହିବ ନାହିଁ। କାହାରି ପ୍ରତି ରାଗ- ଦ୍ୱେଷ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ସଂଭାବନା ଦେଖା ଦେବ ନାହିଁ।

ଯାହା ନିକଟରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅର୍ଥର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲା। ସାଧାରଣ ଲୋକ ବିଚାରରେ ସେ ସୁଖୀ ନିଶ୍ଚୟ। କାରଣ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଆମର ପ୍ରୟୋଜନ ପୂରଣ ପାଇଁ ଅର୍ଥବାଧକ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ସଂପନ୍ନଙ୍କ ପାଖରେ ଅନ୍ତତଃ ସେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତ ନାହିଁ, ସୁତରାଂ ସେ ସୁଖୀ। ହୋଇପାରେ ସେ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ କିନ୍ତୁ ମନର ସନ୍ତୋଷ ତ ଆର୍ଥିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଧାରରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ଧରି ନିଅନ୍ତୁ ଆପଣ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିକରି କିମ୍ବା ସାଇକେଲରେ

ଯାଉଛନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଭାବନା ହେବ ଯେ ମଟର ସାଇକେଲ ଆରୋହୀ ନିଶ୍ଚୟ ଖୁସିରେ ଥିବେ। ପୁନଃ ସେହି କ୍ରମରେ କାର୍ ଯାତ୍ରୀ ସବୁଠୁ ଖୁସିରେ ଥିବେ। ବସ୍ତୁତଃ ଏ ବିଚାରରେ ସତ୍ୟତା କାହିଁ? ସନ୍ତୋଷ ତ ମରୀଚିକା ପ୍ରାୟ ଅପହଞ୍ଚ ଦୂରତ୍ୱରେ ବରାବର ରହିଯାଏ। ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ 'ଏନ୍‌ଚାନ୍‌ଟେଡ୍ ସାର୍ଟ୍' ଗଳ୍ପର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାର ମନକୁ ଆସିଯାଏ। ଯାହାର ପ୍ରଭୂତ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ, ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ସାର୍ଟ ଅଛି ତାହାକୁ ପିନ୍ଧି ସେ ଖୁସି ହୋଇପାରୁନାହିଁ, ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରୁନି, ସୁଖର ହସ ହଜିଯାଇଛି। ଅପରପକ୍ଷେ ଯେ ସଦାହର୍ଷ ମୁଖ, ହର୍ଷିତ ଆଚରଣ ପଥଚାରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷିତ କରୁଛି, ଅର୍ଥାଭାବରୁ ତା'ର ସାର୍ଟ୍ ନାହିଁ।

ଏଥିରୁ ବୋଧ ହେଉଛି ଯେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ବସ୍ତୁରେ ନାହିଁ, ବିଳାସରେ ନାହିଁ, ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟରେ ନାହିଁ, ରହିଛି ମନରେ। ଯାହା ପ୍ରାପ୍ତିହୋଇଛି ସେଥିପ୍ରତି ଉଦାସୀନ, ଅନୁଦ୍‌ବେଗ ଭାବର ସ୍ଥିତିରେ ଦୃଢ଼ ରହିବା ସନ୍ତୋଷର ଲକ୍ଷଣ। ସଂସାରରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ କାହାରି ସହିତ ତୁଳନୀୟ ନୁହଁନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାରେ ମହିମାମଣ୍ଡିତ। ବିକାର ରହିତ ତଥା ଅନୁବେଗ ମନରେ ସନ୍ତୋଷ ବିରାଜିତ। ବିକାର ଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ବଶ ମନ ସଦା ବିକ୍ଷୋଭିତ।

ଜୀବନରେ ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥାଗମ, ନିରୋଗ ଶରୀର, ପ୍ରିୟବାଦିନୀ ଭାର୍ଯ୍ୟା, ବଶୀଭୂତ ପୁତ୍ର ତଥା ଅର୍ଥକାରୀ ବିଦ୍ୟା ପାର୍ଥିବ ଜଗତରେ ସନ୍ତୋଷର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସାଧନ। (ଏ ସଂପର୍କରେ ନାରଦ ଗୀତା- ୨ୟ ଅଧ୍ୟାୟ, ଶ୍ଳୋକ-୨୧, ଭଗବତ୍ ଗୀତା ଅ- ୧୨/ ଶ୍ଳୋ-୧୪) ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ।

ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ମନୋନୁକୂଳ ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦମୟ ସ୍ଥିତି ବିରାଜିତ ହୁଏ ତାହାକୁ ସନ୍ତୋଷ କହିପାରିବା- ତାହା ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ରତ୍ନଠାରୁ ମଧ୍ୟ ମହାମୂଲ୍ୟ। କବିଙ୍କ ଭାଷାରେ-

ସନ୍ତୋଷ ରତନ ଅଛି ଯା' ପାଶେ
ଦରିଦ୍ର ହେଲେ ହିଁ ମହାସୁଖୀ ସେ।



ଶାକାହାର ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ

ଜୀବନଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ। ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇଥାଏ। ଶିଶୁରୁ ଯୁବା ଓ ଯୁବାବସ୍ଥାରୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତ ରଖି ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ କଷ୍ଟସାଧ କର୍ମ କରାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖେ। ପୁନଃ ଖାଦ୍ୟର ବୈଗୁଣ୍ୟ ହେତୁ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ଓ ଜୀବନ ପରିଧି ଭିନ୍ନତା ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣୀଜଗତକୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଆମେ ସାଧାରଣଭାବେ ତୃଣଭୋଜି ଓ ମାଂସାଶୀ ଭାବେ ବିଭାଜନ କରିପାରିବା। ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଗଠନ, ମୁଖ, ଦାନ୍ତ, ନଖ, ଥଣ୍ଟ ଆଦିରୁ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଢଙ୍ଗ, ଜିଭ, ପାକସ୍ଥଳୀର ଗଠନ, ସ୍ୱଭାବ, ପାଚନ କ୍ରିୟା ସହିତ ଅନ୍ୟ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଷମତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିହୁଏ।

ଏହି ସମସ୍ତ ବିଚାର ଆଧାରରେ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଶାକାହାରୀ ବା ଫଳଭୋଜି ଅନ୍ତର୍ଗତ କରିହେବ। "ଆମିଷ ଆହାର ଆମ ମେଟାବେଲିକ୍ ଚୟ, ଅପଚୟର ଉପରେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ। ଏଣୁ ମାଂସ ଖାଇବା ପରେ ଆମେ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ହୋଇଯାଉ। ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ମତରେ ଆମିଷ ଆହାର ଫଳରେ ଆମ ଦେହରେ ସଫେଦ୍ ରକ୍ତକଣା ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଦେହରେ ହାର୍‌ମୋନିଜ୍ ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ବଢ଼ିଥାଏ।"

ଆଜିକାଲି ଅଜ୍ଞାନତା ହେତୁ ଦେଶରେ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଂସ ଖାଇବାର ପ୍ରଚାର ବହୁଳ ଭାବରେ ହେଉଛି। ଏପରିକି ଯେଉଁମାନେ ଦିନେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଘୃଣା କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାର ଗନ୍ଧ ସମ୍ଭାଳି ପାରୁନଥିଲେ, ସେମାନେ ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରଚାରରେ ଭୁଲି ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ଏପରିକି କଂଚାରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଗଳ ହୋଇଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ଏହି ଅଣ୍ଡା ମାଂସପରି ମଧ୍ୟ ଘୋର କ୍ଷତି ସାଧନ କରେ, ସେ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଧାରଣା ଥିଲେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ପାଇଁ କେତେକଙ୍କର ଯେ ପାଗଳାମି ଅତି ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କମିବ। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ତ ସଦ୍ୟ ଭଲ ଫଳ ହୁଅନ୍ତା, ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ହେତୁ ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସ ପ୍ରତି ଇତର ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ମଂଗଳ ହୁଅନ୍ତା।

ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ବିବିଧ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି। କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆସ୍ଥ ଓ ସେନୋର ଡାକ୍ତର କୋଥରାଇନ୍, ନିମ୍ନୋ ଡି.ସି.ଆର୍‌ଏନ୍ କହିଛନ୍ତି- "ଯଦି ଖୁବ୍ ଭଲ ଅଣ୍ଡା ମିଳେ ତଥାପି ତାକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ଆମ୍ଭେମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହିବା, କାରଣ ସେ ଅଣ୍ଡାରେ 'କୋଲେଷ୍ଟରଲ'ର ମାତ୍ରା ଏତେ ହୋଇଯାଏ ଯେ ତାହାର ପରିମାଣ ସ୍ୱରୂପ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଧମନୀ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ କିଡ୍‌ନିର ବେମାରି ଏବଂ ପିତ ଥଳିରେ ପଥର ଆଦି ହୁଏ। ଫଳ, ଶାଗ, ସବ୍‌ଜି ଏବଂ ବନସ୍ପତି ତେଲଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟରଲ ବିଷ ଆଦୌ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନାହିଁ।"

ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶର ବିଷମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା- ଇଂଲଣ୍ଡର ଡାକ୍ତର ଜେ. ଅମନ୍ ଉଇଲ୍‌କିନ୍‌ସ କହିଛନ୍ତି- "ଅଣ୍ଡା ହାନିକାରକ ଅଟେ। ତୁମେ ଯାହା କୁହ ଯେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ହେତୁ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ, ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭୁଲ

ଅଟେ, କାରଣ ରାସାୟନିକ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅଣ୍ଡାର କେଶରରେ (The Yolk) ତେଲିଆ ଆଲକହଲ ପରି କୋଲେଷ୍ଟାରଲ୍ ନାମକ ଭୟାନକ ବିଷ ମିଶିଥାଏ, ତାହା ଯକୃତ୍ ଏବଂ ରକ୍ତଥଳିମାନଙ୍କରେ ଜମା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଧମନିମାନଙ୍କରେ କ୍ଷତି କରେ ଏବଂ ସେ ସବୁର କଠିନତା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଭୟାନକ ଏକ୍‌ଜିମା ହୁଏ। ମୁରଗୀର ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ବହୁତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଅଣ୍ଡାରେ ସେହି ବେମାରି ସବୁର, ବିଶେଷ ଭାବରେ ଟି.ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା) ଓ ପେଟର ବହୁବିଧ କୀଟାଣୁ ସବୁ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଯେ ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଖାଏ, ତା'ଠାରେ ସେହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ। (ଡାକ୍ତର ରବର୍ଟ ଗ୍ରସ୍- 'ହାଓ ହେଲଦି ଆର୍ ଏଗ୍ସ୍' ପୃ-୧)।

ଅଣ୍ଡାରେ ନାଇଟ୍ରୋଜନ୍, ଫସ୍‌ଫରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା ଥାଏ। ସେହି କାରଣରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ସାଂଘାତିକ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟିକରେ, ଯାହାଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅମ୍ଳ ରୋଗପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ। (ଡଃ ଗୋବିନ୍ଦ ରାଜ "ହାଓ ହେଲ୍‌ଦି ଆର୍ ଏଗ୍ସ୍" ପୃ-୮)

ଆଲିଗଞ୍ଜ, ଇଟାର ଡାକ୍ତର କାନ୍ତା ପ୍ରସାଦ କହିଛନ୍ତ "ଅତି କଳୁଷିତ ପଦାର୍ଥ, ଯାହାକୁ ମଣିଷ ଛୁଇଁବାକୁ ମଧ୍ୟ ଘୃଣାକରେ, ସେପରି ନିକୃଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରୁ ଅଣ୍ଡାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ। ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଫଳରେ ନୃସଂସତା ଏବଂ ଚୋରି ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥଠାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ହାନିକାରକ। ମଣିଷ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳ ଏବଂ ବାଦାମ୍ ଓ ନଡ଼ିଆ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ତାହାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବା ସହିତ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରିପାରିବ।"।

ଅଣ୍ଡା ବିଷୟରେ କେ. ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶର୍ମା କହିଛନ୍ତି "ଅଣ୍ଡା ଆମର ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ। ସେ ସବୁ ବଡ଼ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ। ସେଥିରେ ପ୍ରଧାନତଃ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଚର୍ବି ଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ମଳ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁପାକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନାଶକାରୀ। ଏହା ଖାଇବା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଏପରିକି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବି ହୋଇପାରେ ବୋଲି କେତେକ କହନ୍ତି। (Practical naturecure-p-140)''

ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ଅଣ୍ଡା ମିଳେ ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ହେଲା

ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ (fertile) ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଉତ୍ପାଦନରେ ଅକ୍ଷମ (Unfertile) ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁ କୁକୁଡ଼ାର ଭ୍ରୂଣ। ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ କରିବାର ନାହିଁ। ସେପରି ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଯେ ଭ୍ରୂଣ ହତ୍ୟା ହୁଏ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କଥା। ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଅଣ୍ଡା, ଯହିଁରୁ ଛୁଆ ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ, ତାହା କୌଣସି ମତେ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରୁ କି କୌଣସି ବୃକ୍ଷଲତା ପ୍ରଭୃତିରୁ ଜାତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ଏବଂ ତାହା କୌଣସି ମତେ ବନସ୍ପତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। କୌଣସି ମାଈ ପ୍ରାଣୀ ନିଜର ଛୁଆ ପାଇଁ ଦେଉଥିବା ଦୁଗ୍ଧ ପରି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ତେବେ ସେପରି ଅଣ୍ଡାକୁ କ'ଣ କହିବାକୁ ହେବ ? ତାକୁ ଆଉ କିଛି ନ କହି ଏତିକି କହିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ଯେ, ତାହା ଆବର୍ଜନା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, ଯାହା କି ମାଈ କୁକୁଡ଼ା ନିଜ ଶରୀର ମଧ୍ୟରୁ ଅଦରକାରୀ ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ। ସେ ପୁନଶ୍ଚ କହିଛନ୍ତି- ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଣ୍ଡା ହେଉନା କାହିଁକି କୌଣସି ମତେ ତାକୁ ଶାକାହାର ମଧ୍ୟରେ ଗଣନା କରାଯାଇନପାରେ। (ଆମେରିକାର ଯୁବକ ଏଚ୍.ଜେ.ଦି ନଶା ଧର୍ମଯୁଗ ୧୧/୦୫/ ୧୯୬୯ 'ହମ୍ କ୍ୟା ଖାଏଁ ଘାସ ୟା ମାଂସ' ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ- ପୃ- ୬୬- ୬୮)

ଗଂଜା କୁକୁଡ଼ା ଅତି କାମାତୁର ଏବଂ ଅହରହ କାମ ପିପାସା ମେଣ୍ଟାଇବାରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଏଣୁ ଗଞ୍ଜା ଓ ମାଈ କୁକୁଡ଼ାର ସଂଗମରୁ ଯେଉଁ ଅଣ୍ଡାର ସୃଷ୍ଟି, ସେ ଅଣ୍ଡାରେ ମଧ୍ୟ କୁକୁଡ଼ାର ଗୁଣ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଏଣୁ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ତଥା କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଚଂଚଳତା, କାମୁକତା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଏଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମାନବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯେଉଁ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ମନହୁଏ, ସେହି ଅଣ୍ଡା ଅଧିକ କାମୋଦ୍ଦୀପନା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଫଳରେ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହାନି ଘଟାଏ ତାହା ବେଶ୍ ଅନୁମାନ କରିହେବ।

ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶର ବିପଦ:-

ଇଂଲଣ୍ଡର ଡାକ୍ତର ରବର୍ଟ ଗ୍ରସ୍ କହିଛନ୍ତି- ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶଟକ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ ଅଂଶ। ଯେଉଁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡାର ଧଳାଅଂଶ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଗଲା ସେମାନଙ୍କର ଚମଡ଼ା ଫୁଲିଗଲା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପାରାଲିସିସ୍ ହୋଇଗଲା। ସେ ପୁଣି କହିଛନ୍ତି- ସେହି ଧଳା ଅଂଶରେ ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ। ତହିଁରୁ କୁକୁଡ଼ାର ଗୋଡ଼, ପକ୍ଷୀ ଡେଣା ଆଦି ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ

ଏହି ଧଳା ଅଂଶକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ବଡ଼ କଠିନ। ମାତ୍ର ସେହି ଧଳା ଅଂଶକୁ କଂଚାରେ ସେମିତି କିମ୍ବା ଦୁଧରେ ଗୋଳେଇ କିମ୍ବା ଆମ୍‌ଲେଟ ଭାବରେ ଅମୃତମଣି ଖିଆ ଚାଲିଛି, ଏଥିରେ ରୋଗ ହେବନି ତ ଆଉ କ'ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେବ ? (Dr. Robert Gross England how healthy is egg p-3-3)

ଇଂଲଣ୍ଡର ଡାକ୍ତର ଆର୍ ହେ ଉଇଲୟମସ୍ କହିହଛନ୍ତି- "ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶରେ ଆବିଡ଼ିନ୍ ନାମକ ଏକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଛି, ଯାହା କି ଏକ୍‌ଜିମାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।"

ଡାକ୍ତର ମାକ୍‌ଲମ୍, ଡାକ୍ତର ଆର୍ ଜେ ଉଇଲିୟମ୍ ଆଦି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଡାକ୍ତରମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ ସହିତ ପିତ ଓ ପାଚକ ମିଶିପାରେ ନାହିଁ, ଯାହା ଫଳରେ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶର ଶତକଡ଼ା ୩୦ରୁ ୫୦ ଭାଗ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ ହେତୁ ଏକ୍‌ଜିମା ହୋଇଥାଏ। ଅଣ୍ଡାରେ ଚୂନଭାଗ ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ। ପୁଣି କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଆଦୌ ନଥିବାରୁ ଅନ୍ତକୁ ଯିବା ପରେ ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ବଢ଼ାଇବା ସେଠାରେ ସଢ଼ିବା କାମ ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ଅଣ୍ଡାରେ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଫସ୍ ପରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଚର୍ବି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବା କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତ ଅମ୍ଳ ରସ ବୃଦ୍ଧିକରି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ।

ଅଣ୍ଡା ଓ କୁକୁଡ଼ା ଆଗେ ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ନଥିଲା- ବାସ୍ତବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ବହୁ ପୁରାତନ ନୁହେଁ। ରାକ୍ଷସ, ଦସ୍ୟୁ ଓ କେତେକ ଜଙ୍ଗଲି ଲୋକ ଆଦ୍ୟରୁ ମାଂସ ଖାଉଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଅଣ୍ଡା ଖାଉ ନଥିଲେ। ଏହି ବିଷୟରେ ବହୁ ଗବେଷଣା ପରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଲେଖକ ଶ୍ୱେନ ଶୁଳସ୍କ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ କହିଛନ୍ତି କି-

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମାଈ କୁକୁଡ଼ା ପାଳିବା ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଏସିଆରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ତଥାପି ଏହାର ମାଂସ କି ଅଣ୍ଡା କେହି ଖାଉ ନଥିଲେ। ଆଫ୍ରିକାରେ ଏବେ ବି ସେଇଆ ହେଉଛି। ସେଠାରେ ଲୋକମାନେ ମାଈ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କୁକୁଡ଼ାର ପକ୍ଷୀ ନିମିତ୍ତ କିମ୍ବା ତାକୁ ବଳି ଦେବା ନିମିତ୍ତ କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବ ନିମିତ୍ତ ପାଳନ୍ତି। ସେମାନେ ଭୋଜନ ନିମିତ୍ତ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ। କେତେକ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡାକୁ ମାଈ କୁକୁଡ଼ାର ବିଷ୍ଠା ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି ଏବଂ ବାହାରର ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନେ ଘୃଣା କରନ୍ତି। ସେଠାରେ ଏପରିକି

କୁହାଯାଏ କି ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଅଣ୍ଡା ଖାଏ ତେବେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ବାମନ (Dwarf) କିମ୍ବା ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ହେବ ଏବଂ କିଛି ଦିନ ଗଲେ ଚୋର ହେବ। ସେମାନଙ୍କର ବିଚାରରେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ସ୍ତ୍ରୀ ନିଜ ଘରେ ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ଘରୁ ପଳାଇଯାଏ। ଦୁଗ୍ଧରୁ ଲାଭ, ଅଣ୍ଡା ଅନାବଶ୍ୟକ- ଡଃ ଆନନ୍ଦ ନିମଲ ସୁରିଆ କହିଛନ୍ତି- ଦୁଗ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥିବା ହେତୁ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, ଏପରି କୌଣସି ପୁଷ୍ଟକାରୀ ସାର ନାହିଁ, ଯାହା ଅଣ୍ଡାରୁ ମିଳେ ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଗ୍ଧରୁ ମିଳେ ନାହିଁ। ଏବେ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଧାତବ ଲବଣ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳରେ ସେ ସବୁକୁ ଦୁଗ୍ଧର ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟଭାବରେ ନେଇ ହେବ। ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ, ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଶାକ- ସବ୍‌ଜି ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକାରିତା ହିସାବରେ କୌଣସି ମତେ ମାଂସଠାରୁ ନ୍ୟୂନ ନୁହେଁ। ଏଣୁ ଧାତବ ଲବଣ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାର ଆଉ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

ମାଛ ସମସ୍ତଙ୍କର ମାଂସ ଖାଇଥାଏ ବୋଲି ମନୁ ମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି- (ମତ୍ସ୍ୟାଦଃ ସର୍ବ ମାଂସାଦଃ) ତେଣୁ ମାଂସ ଖାଇବାରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଶରୀରର ହାନି ହୁଏ, ମାଛ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସେହି ପ୍ରକାର ହାନି ଆଶଙ୍କା କରିବା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ।

ନଦୀ ପୁଷ୍କରିଣୀ ଆଦିର ପାଣିକୁ ନିର୍ମଳ ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ବନ୍ଧ ଜଳାଶୟମାନଙ୍କରୁ ମଶାମାନଙ୍କର ଛୁଆକୁ ଖାଇ ମଶାଙ୍କ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କମାଇବା ପାଇଁ ମାଛମାନଙ୍କର ଉପାଦେୟତା ରହିଛି। ମାଛ ପାଣିରୁ ମଇଳା ଖାଇ ପାଣିକୁ ସଫା ରଖନ୍ତି। ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ଲୋକେ ମାଛ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜଳାଶୟରେ ମାଛମାନେ ମଣିଷକୁ ଭୟ ନକରି ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ସନ୍ତରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏବେ ମଧ୍ୟ ଆଫ୍ରିକାର ଲୋକେ ମାଛ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ପୃଥିବୀର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିବିଧ ବ୍ୟାଧିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ମାଛ ଚାଷରେ ମାଛମାନଙ୍କୁ ଏଣ୍ଟିବାୟଟିକ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ ସେଇ ମାଛ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। "ସେଣ୍ଟର

ଫର ଡିଜିଜି କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଏଣ୍ଡ ପ୍ରିଭେନ୍‌ସନ୍" ଅନୁସାରେ ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବର୍ଷ ୩, ୨୫, ୦୦୦ ଲୋକ ବେମାର ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ଅଧିକାଂଶ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି। ଏହା ମାଛରଙ୍କାମାନଙ୍କୁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ। ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ମାଛ ମଧ ପରିବା ଭଳି ଗୋଟିଏ ପରିବା।

ଏପରିକି ମାଛ ରପ୍ତାନିବେଳେ ଏକ ଭୟଙ୍କର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମାଛକୁ ସତେଜ ରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ ଏବେ ଜୋର୍ ସୋର୍‌ରେ ଚାଲିଛି। ଉତ୍ପାଦନଠାରୁ ବଜାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ସାତଦିନ ସମୟ ଲାଗି ଯାଉଛି। ମାଛ ତ ସାତଦିନ ରହିପାରିବ ନାହିଁ। ପଚି ସଢ଼ି ଯିବ। ତେଣୁ ମଲାମାଛରେ ଫର୍ମାଲିନ୍ (୩୭) ପ୍ରତିଶତ ଫର୍ମାଲ ଡିହାଇଡ଼ ଓ ମିଥାନୋଲ୍‌ର ଜଳୀୟ ଦ୍ରବଣ) ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ଯାହା ମଣିଷ ଦେହରେ ବିଷାକ୍ତ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହା ଫରମାଲିନ୍‌କୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶବ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ତାଜା ଦିଶୁଥିବା ମାଛ ପ୍ରକୃତରେ ତାଜା ନଥାଏ ବରଂ ସାତ ଦିନର ପଚା ମାଛ ଫରମାଲିନ୍ ଦ୍ରବଣ ଯୋଗୁଁ ତାଜା ଲାଗେ।

କେତେକ ଡାକ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ଭଗ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୂର୍ତ୍ତି ନିର୍ମିତ ମାଛଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ବ୍ୟାୟାମ୍ ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବାରୁ ମଧ ମାଛଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ବି ୧୨, ଭିଟାମିନ୍ ବି ୬ ମଧ ମିଳିପାରିବ। ଆମେ ଯଦି ମାଛ ଖାଉଛୁ ତେବେ ଇପିଇ ବା ଡିଏଚ୍ ଏ ପାଇବା ପାଇଁ ନୁହେଁ ଲାଳସା ପାଇଁ।

ମାଛ ନ ଖାଇ ତା' ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜଣେ ସୋୟାବିନ୍ ବା ହରଡ଼ ଡାଲି ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ, କାରଣ ସୋୟାବିନ୍ ଓ ହରଡ଼ ଡାଲିରେ ମାଛ ଠାରୁ ମଧ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଚର୍ବି ଓ କେଲୋରୀ ରହିଛି।

ମାଂସାହାର- ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ମାଂସାଶୀ ଓ ତୃଣଭୋଜିଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସାମ୍ୟ ବୈଷମ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା କ୍ରମରେ ଦେଖିଛେ। ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ, ନଖ, ଦାନ୍ତ, ମୁଖର ଗଠନ ଅନ୍ତ ନଳୀର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ଅନ୍ୟକେତେକ ଯଥା ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଆଖି ଖୋଲା ରହିଛି ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଆଧାରରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶାକାହାରୀ ପ୍ରାଣୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ କରାଯାଇପାରିବ।

ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତି ମାଂସ ଖାଏ ନାହିଁ, ସଭ୍ୟତା ଓ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଭାବରୁ କେତେକ ଲୋକ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ମାଂସ ଖାଇବା ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ସ୍ୱଭାବ

ନୁହେଁ। ବେଦରେ କୁହାଯାଇଛି "ମିତ୍ରସ୍ୟାହଂ ଚକ୍ଷୁଷା ସର୍ବଭୂତାନି ସମୀକ୍ଷେ" (ଯଜୁ- ୩୬/୧୮), ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ମିତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ। ମିତ୍ରର ଆଖି ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରେମର ଦୃଷ୍ଟିରେ ପୃଥିବୀ ସ୍ୱର୍ଗ ହୋଇଯାଏ। ଅଥର୍ବ ବେଦରେ କୁହାଯାଇଛି ମାନୋ ହିଂସଷ୍ଟଂ ଦ୍ୱିପଦେ ମା' ଚତୁଷ୍ପଦଃ (୧.୨.୧) ଦ୍ୱିପଦ ଓ ଚତୁଷ୍ପଦଃ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ କେବେ ମାର ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନେ ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ମୁଁ ସେହି ଦୁଷ୍ଟମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଉଛି। (ଯଜୁ- ୮.୬.୨୩)। ମା' ହିଂସୀଃ ପୁରୁଷାନ୍ ପଶୁଂଶ୍ଚ- (ଯଜୁ ୪୦/୧) ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କୁ (ମନ, କର୍ମ ଏବଂ ବାଣୀରେ) କଷ୍ଟ ନ ଦିଅ।

ନା କୃତ୍ୱା ପ୍ରାଣୀନାଂ ହିଂସା ମାଂସ ମୁତ୍ପଦ୍ୟତେ କ୍ୱଚିତ୍
ନ ଚ ପ୍ରାଣୀବଧଃ ସ୍ୱର୍ଗ୍ୟ ସ୍ତସ୍ମାନ୍ମାସଂ ବିବର୍ଜୟେତ ॥
(ମନସ୍ମୃତି- ୫.୪.୮)

ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ନକରି ମାଂସ ମିଳେ ନାହିଁ। ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ମାରିବା ସୁଖଦାୟକ ନୁହେଁ, ଏଣୁ ମାଂସ ଖାଇବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ। ବେଦରେ ମାଂସ ଖାଇବା ପାପ ବୋଲି ଲେଖା ଯାଇଛି। ଏଣୁ ଋଷିମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନେ ଶାକାହାରୀ ଥିଲେ। ଯାଜ୍ଞବଲ୍କ୍ୟ ସ୍ମୃତିରେ ଲେଖାଅଛି-

ସର୍ବାନ୍ କାମାନ ବାପ୍ନୋତି ହୟ ମେଧଫଳଂ ତଥା
ଗୃହେଽପି ନିବସନ୍ ବିପ୍ରା ମୁନିର୍ମାଂସ ବିବର୍ଜନାତ୍ ॥
(ଆଚାରଧ୍ୟାୟ- ୭ମ ପ୍ରକରଣ- ଶ୍ଳୋ-୧୩୦)

ଅର୍ଥାତ୍ ହେ ବିପ୍ରଗଣ। ଯେଉଁ ଗୃହସ୍ଥ ମାଂସ ଖାଏନାହିଁ, ସେ ଘରେ ରହି ମଧ୍ୟ ମୁନି। ସେ ସର୍ବ କାମନା ତଥା ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞର ଫଳକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ମାଂସର ନିନ୍ଦା- ବୃହହତ୍ ପରାଶରରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ମାଂସ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚନ୍ଦନ କାଠକୁ ପୋଡ଼ି ତା' କୋଇଲାରୁ ବିକ୍ରୟକାରୀ ତୁଲ୍ୟ। କୌଣସି ଶିଶୁ କୂଅରେ ନିଜର ବସ୍ତୁ ପକାଇ ପୁନଃ ତାହା ଆଶା କରୁଥିବା ପ୍ରାୟ। ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ କେବେ ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଦେବ ନାହିଁ। ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନ୍ନ ଫଳାଦିଦ୍ୱାରା ପିତୃଗଣଙ୍କର ସର୍ବୋତ୍ତମ ତୃପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ମାଂସ ନ ଖାଇବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଭାବ୍ୟ ଇଚ୍ଛାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ।

ଭାରତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନର ଉଦ୍‌ଗମ ସ୍ରୋତ ବେଦ ସହିତ ଯଜ୍ଞ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇ ଆସିଅଛି। 'ଯଜ୍ଞ'ର ପ୍ରୟୋଜନରୁ ବୈଦିକଜ୍ଞାନ ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇଅଛି। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବେଦ ଓ ଯଜ୍ଞ ପରସ୍ପର ଓତ- ପ୍ରୋତ। ଭାରତୀୟମାନେ ଅଗ୍ନିଙ୍କୁ ଦେବତା ମାନିଥାଆନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତି। ଆହୁତି ସମର୍ପଣ କରିଥାଆନ୍ତି। 'ଅଗ୍ନି ମିଳେ ପୁରୋହିତମ୍'। ଦେବତାଙ୍କ ପାଖରେ ଆହୁତି ପହଂଚାଇ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପୁରୋହିତ ଭାବେ ଗୃହୀତ। ଯଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଆୟୁ, ପ୍ରାଣ, ବଳ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ସୁଖର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

'ଗୀତାର' କଥନାନୁସାରେ ଏହି ସୃଷ୍ଟି ଯଜ୍ଞଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ଯଜ୍ଞରେ ଏହାର ସ୍ଥିତି। ପୁରୁଷସୂକ୍ତରେ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି "ଯଜ୍ଞ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱାର୍ଥପଣ ସେ ହିଁ ଈଶ୍ୱର ଏହି ଜଗତକୁ ରଚନା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଜଗତର ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଯଜ୍ଞରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଯଜ୍ଞରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ପରମ ପଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।"

ଅଗ୍ନି ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ଥୁଳ ରୂପର ପୂଜନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସୁନ୍ଦର ହବନ ସାମଗ୍ରୀକୁ କୁଣ୍ଡରୂପ ମୁଖରେ ଆହୁତି ଦିଆଯାଇଥାଏ। ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୂଜନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଅଗ୍ନିରୂପୀ ତେଜସ୍ୱୀ ଭଗବାନଙ୍କୁ ନିଜର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଧାରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ। ତାଙ୍କର ଗୁଣକୁ ନିଜସ୍ୱ କରି ସ୍ୱୟଂ ଅଗ୍ନିରୂପ ହେବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଅଗ୍ନି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଯଜମାନ କରିଥାଏ- ଓଁ ଅୟନ୍ତ ଇଧ୍ମ ଆତ୍ମା ଜାତବେଦସ୍ତେନ ଇଧ୍ମସ୍ୱ ଚ ବର୍ଧସ୍ୱ ବାର୍ଦ୍ଧୟ ବର୍ଦ୍ଧୟ। (ଆଶ୍ୱଳାୟନ ଗୃହ୍ୟସୂତ୍ର- ୧/୧୦/୧୭) ଅର୍ଥାତ୍ ହେ ଅଗ୍ନିଦେବ, ଆପଣ ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ ଆମକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୀପ୍ତ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ଗୁଣ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ରହିଛି, ତାହାକୁ ଆମେ ଧାରଣ କରୁଁ। ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଏହି ମନ୍ତ୍ରରେ କରାଯାଇଛି। ଯଜ୍ଞ ଓ ପଶୁବଳି- ଯଜ୍ଞ ଅନେକ ପ୍ରକାର ମଧ୍ୟରେ 'ପଶୁଯଜ୍ଞ' ଆସିଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ଅନେକ ଅର୍ଥ ଦ୍ୟୋତକ ହୋଇଥାଏ। ପଶୁ ଶବ୍ଦର ଅନେକ ଅର୍ଥ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ କିଛି ସଙ୍କୁଚିତ ବିଚାର ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଦ ଓ ଯଜ୍ଞର ମୂଳଭାବନାର ବିପରୀତ ଏହାର ଅର୍ଥ ପଶୁହିଂସା କରି ଚର୍ଚ୍ଚା କଲେ। ଯଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥ ଅନର୍ଥ ହେଲା ମଧ୍ୟକାଳୀନ ଯୁଗରେ ଲୋକେ ପ୍ରାୟତଃ ପଶୁ- ଯଜ୍ଞର ବାସ୍ତବିକ ରୂପ ନ ବୁଝି ପଶୁହତ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ। ଘୋଡ଼ା, ଗାଈ, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା, ସର୍ପ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କୁ ମାରିକରି ହୋମ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ। ତଦ୍ୱାରା ବିଚାରଶୀଳ

ବ୍ୟକ୍ତି ଯଜ୍ଞର ନିନ୍ଦା କରି ବସିଲେ। ଯଜ୍ଞକୁ ବିରୋଧ କଲେ। ବୌଦ୍ଧ ଓ ଜୈନ ଧର୍ମରେ ଏହି ନିନ୍ଦା ପ୍ରମୁଖ ଭାବେ ରୂପ ପରିଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା। ଧୀରେଧୀରେ ଏହି ଅନର୍ଥ ବନ୍ଦ ହେଲା। କିନ୍ତୁ ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଦୁର୍ଗାପୂଜା ଅବସରରେ ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଘୃଣିତ ପ୍ରଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହେବା ଉଚିତ୍। ବୈଦିକ ପଶୁ ଯଜ୍ଞର ବାସ୍ତବରେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ? ଉପନିଷଦ କହନ୍ତି- "କାମକ୍ରୋଧ ଲୋଭାଦୟ ପଶବଃ"। ଅର୍ଥାତ୍ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ ଏ ସବୁ ପଶୁ। ଏମାନଙ୍କୁ ମାରି ଯଜ୍ଞରେ ହବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଆଳଙ୍କାରିକ ରୂପରେ ଏହା ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧିର କୁବିଚାର, ପାପ, ତାପ, କଳୁଷ ବିଚାରରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାର ଶିକ୍ଷା।

ଯଜ୍ଞର ଏକ ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ହେଉଛି ଅଧ୍ୱର। ଅଧ୍ୱରର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେଉଁଥିରେ ହିଂସା ନହୁଏ। ଯଜ୍ଞ ଋତ୍ୱିଜମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହିଂସାରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ନିରୀକ୍ଷକ ନିଯୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଅଧ୍ୱର୍ଯ୍ୟୁ କୁହାଯାଏ।

ଐତରେୟ ବ୍ରାହ୍ମଣ- ୨/୨/୨ ୧ରେ କୁହାଯାଇଛି- ପଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହବନିୟ ତତ୍ତ୍ୱ ପୃଥିବୀରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଚାଉଳ, ଯବ ରୂପରେ ଉପଲବ୍ଧ। ମେଧ ଶବ୍ଦ ମେଧା ଓ ମେଧାବୀ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ। ମେଧାକୁ ଇଂରାଜୀରେ କଲ୍‌ଚର କୁହାଯାଏ। କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢଙ୍ଗରେ ଗଠନ କରିବା, ସଂସ୍କାର କରିବା ବା ଉନ୍ନତି କରିବା ମେଧ ଶବ୍ଦର ବାସ୍ତବିକ୍ ଅର୍ଥ। ଗୋମେଧ, ଅଶ୍ୱମେଧ, ନରମେଧ ଆଦି ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଗାଈ, ଘୋଡ଼ା ବା ମନୁଷ୍ୟକୁ ମାରି ହବନ କରିବା ନୁହେଁ, ବରଂ ଗୋ ପୃଥ୍ୱୀ, ମେଧ ଉନ୍ନତି କରିବା, ଭୂମିକୁ କୃଷି ନିମିତ୍ତ ଉତ୍ତମ ପ୍ରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଗୋମେଧ। ରାଷ୍ଟ୍ରର ଉନ୍ନତି ସମୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସୁରକ୍ଷାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ବିଶ୍ୱ ସମୁଦାୟର ସ୍ଥାପନା ହିଁ ଅଶ୍ୱମେଧ। ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁସଂସ୍କୃତ କରିବା, ଦୋଷ ଦୁର୍ଗୁଣରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ହେଉଛି ନରମେଧ।

ମନସ୍ମୃତିରେ ନରଯଜ୍ଞ ଶବ୍ଦ ଅତିଥି ପୂଜନ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁକ୍ତ- 'ନୃଯଜ୍ଞୋ ଅତିଥି ପୂଜନମ୍' ଯଦି କେହି ଅତିଥି ପୂଜନ ନକରି ମନୁଷ୍ୟକୁ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ, ତେବେ ଏହା ମନୁଙ୍କର ଦୋଷ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିର ଦୋଷ ବୋଲି କୁହାଯିବ।

ଚରକ ସଂହିତାରେ 'ଅଜ' ଔଷଧର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି

ଅଜାନା ମୌଷଧ୍ୟ ରଜ ଶୃଙ୍ଗିତି ବିଜ୍ଞାୟତେ' (ଚରକ ଚିକିତ୍ସା- ପ୍ର-୧)

କ'ଣ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ବାକ୍ୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଜା ବୁଟୀ ସ୍ଥାନରେ ଛେଳିକୁ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ?

ମହାଭାରତରେ ଅଜର ଅର୍ଥ ଔଷଧୀ ଓ ବୀଜ କୁହାଯାଇଛି ।

ବୀଜୈ ଯଜ୍ଞେଷୁ ଯଷ୍ଟବ୍ୟ ମିତି ବା ବୈଦିକୀ ଶ୍ରୁତିଃ ।

ଅଜ ସଂଜ୍ଞାନୀ ବୀଜାନି, ଛାଗଂ ନୋହନ୍ତୁ ମର୍ହଷ ।

ନୈଷ ଧର୍ମଃ ସତାଂ ଦେବା ଯତ୍ର ବଧ୍ୟେତେ ବୈ ପଶୁଃ ॥

(ମହାଭାରତ ଶାନ୍ତି ପର୍ବ ୩୩୭)

ଅର୍ଥାତ୍, ବୀଜକୁ ଯଜ୍ଞରେ ହବନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ବେଦର ବଚନ। 'ଅଜ' ସଂଜ୍ଞକ ବୀଜ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଛେଳିର ହତ୍ୟା କରିବା ଅନୁଚିତ୍। ଯେଉଁ କର୍ମରେ ପଶୁ ହତ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସଜ୍ଜନଙ୍କର ଧର୍ମ ନୁହେଁ। ଶତପଥ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ଅନ୍ନରୁ ନିର୍ମିତ ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଯଥା ରୁଟି, ପୁରି ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ମଧ୍ୟ ପଶୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗକୁ ପଶୁ ଅଂଗ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି। (ଶତପଥ ବ୍ରାହ୍ମଣ- ୧/୨/ ୩ /୯)

ପ୍ରାଚୀନ ଆର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ପଶୁଙ୍କୁ ହତ୍ୟାକରି ହବନ କରିବାର କୌଣସି ବିଧାନ ନାହିଁ। ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧ ପଶୁବଳି ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଇତିହାସ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ଆଲୋକପାତ କରିଅଛନ୍ତି। ପାଲୀର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗ୍ରନ୍ଥ 'ସୁତ ନିପାତ' ଅନ୍ତର୍ଗତ 'ବ୍ରାହ୍ମଣ ଧାର୍ମିକ ସୁତ' ଭାଗରେ କିଛି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି। ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦର ଯେ କେତେ ଅର୍ଥ ରହିଛି, କେଉଁ ସ୍ଥଳରେ କେଉଁ ଅର୍ଥ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ତାହା ଉଚିତ ଭାବରେ ନ ବୁଝି, ଅର୍ଥକୁ ଅନର୍ଥ କରି ବସିଥିବା ଅଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଯଏ ବି ହେଉ, ପଶୁବଧକୁ ଯଜ୍ଞ ପରି ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନହେବା ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାଯାଉଛି।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥ ଯେଉଁଠି ଚୂଲି, ଚକି, ଝାଡୁ, ଢିଙ୍କି ଓ ଜଳପାତ୍ରରେ ପାଞ୍ଚ ହିଂସାର ସ୍ଥାନ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗରେ ଗ୍ରସ୍ତ ପାପରେ ସଂପୃକ୍ତ ହୁଏ। ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପଞ୍ଚ ମହାଯଜ୍ଞ ଋଷିମାନେ ବିଧାନ କରିଅଛନ୍ତି। (ମନୁ. ୩/୩୮/୬୯)

ମହାଭାରତ ଶାନ୍ତି ପର୍ବ ୩୩ / ୩୮ରେ ଏକ ବିଶାଳ ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଏହି ଯଜ୍ଞରେ ଯଜ୍ଞ ସାମଗ୍ରୀ ବିପୁଳ ଥିଲା। ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ହେଲେ ପଶୁବଧ ହୋଇନଥିଲା।

ଯଜ୍ଞରେ ମରାଯାଉଥିବା ପଶୁ ସ୍ୱର୍ଗକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି। ତେବେ ଯଜମାନ ନିଜର ବାପାଙ୍କୁ କାହିଁକି ଯଜ୍ଞରେ ହବନ କରୁନାହାନ୍ତି। କାରଣ ସେ ତ ସ୍ୱର୍ଗଗାମୀ ହେବେ ନାଁ।

ପଶୁଶ୍ଚେନ୍ନିହତଃ ସ୍ୱର୍ଗେ ଜ୍ୟୋତିଷ୍ଟୋମେ ଗମିଷ୍ୟତି
ସ୍ୱ ପିତା- ଯଜ-ମାନେନ ତତ୍ର କସ୍ମାନ୍ନ ହିଂସ୍ୟତେ ॥

ଯଜ୍ଞର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମହାନ୍। ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂସାରକୁ ପ୍ରାଣଦାନକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ପଶୁ ହିଂସାର ଅନର୍ଥ ଏହାର ନାମ ଉପରେ କୌଣସି ସମୟରେ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ତେବେ ବି ଯଜ୍ଞ ଭଗବାନଙ୍କର ବିଶୁଦ୍ଧ ରୂପ ସଦା ପବିତ୍ର ହିଁ ରହିବ।

ଶରୀର ରକ୍ଷାରେ ଯଜ୍ଞାଗ୍ନି- ସାମବେଦର ମନ୍ତ୍ରରେ ଅଗ୍ନିଦେବଙ୍କୁ ବଳ ପ୍ରଦାନକାରୀ ତଥା ଶରୀର ରକ୍ଷକ ପ୍ରତିପାଦିତ କରାଯାଇଛି। ଯଥା- 'ତୈଜସ ଦେବା ଯାଗ୍ନୟେ ଉର୍ଜାନ୍ ପାତ' (ସାମବେଦ ଉତ୍ତରାର୍ଚ୍ଚିକ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅ.ଚତୁର୍ଥ ଖଣ୍ଡ), 'ଉତ ତ୍ରାଣ ତନୁନାମ୍' (ସାମବେଦ ଉତ୍ତରାର୍ଚ୍ଚିକ ୧/୬/୨)। ମଧୁ ମନ୍ତଂ ତନୂନପାଦ୍ ଯଜ୍ଞଂ ଦେବେଷୁନଃ କବେ। ଆଦ୍ୟା କୃତୋ ହି ବିତେୟ। (ଋଗ୍‌ବେଦ ୧/୧୩/୨)। ଏହି ମନ୍ତ୍ରରେ ମେଧାବୀ ଅଗ୍ନିକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଛନ୍ତି କି ହେ ଅଗ୍ନିଦେବ! ଆପଣ ଶରୀର ରକ୍ଷକ, ସବଳ, ଏଣୁ ଆମଦ୍ୱାରା ଯଜ୍ଞର ଆହୁତିକୁ ଦେବତାଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଅଗ୍ନିଙ୍କର ଗୋଟିଏ ନା 'ତନୂନପାତ୍'। ସେହିପରି ଯଜୁର୍ବେଦର ଗୋଟିଏ ମନ୍ତ୍ରରେ ଅଗ୍ନିଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଶରୀରରକ୍ଷକ ଆୟୁ ତଥା ତେଜ ଦାନକାରୀ ଭାବେ କୁହାଯାଇଛି। (ଯଜୁର୍ବେଦ- ୧/୧୭)

ଏହିପରି ତୈଜସତ୍ୱ ରୂପ ଅଗ୍ନିର ଶରୀର ସହ ମହାନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧ। ତାହାଙ୍କ ତେଜରେ ଶରୀରରେ ଅମୃତତ୍ୱ ଓ ବଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଅତଃ ପ୍ରାଚୀନକାଳରେ ଋଷିଗଣ ସଂଧ୍ୟା- ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର କରୁଥିଲେ। ଯଜ୍ଞରେ ଅଗ୍ନିଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲେ ଯେ ମୋ' ଶରୀରରେ ଓଜ, ଶରୀର ସ୍ଥିତି ପ୍ରବଳ ଶତ୍ରୁଙ୍କୁ ପରାଜିତ କରିବାର ବଳ, ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଉତ୍ତମ ଓ ଦୃଢ଼ ଶରୀର, ଘର, ସୁଖ ସାମଗ୍ରୀ,

ଶରୀର ରକ୍ଷକ କବଚ ଆଦି ପ୍ରଦାନ କର। (ଯଜୁର୍ବେଦ ୧୮/୩)

ଅନେକଙ୍କର ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଯେ ଶାକାହାର ଅପେକ୍ଷା ମାଂସାହାରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଯଥା ପୃଷ୍ଟିସାର ପ୍ରୋଟିନ୍, ଶ୍ୱେତସାର (କାର୍ବୋ ହାଇଡ୍ରେଟ୍, ସ୍ନେହସାର (ଫ୍ୟାଟ୍), ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ ପାଇବାର ଓ ଶକ୍ତି କ୍ୟାଲୋରିଜ୍ ଅଧିକ ଥାଏ। ଏପରି ବିଚାର ଭ୍ରମାତ୍ମକ।

କେବେ ମାଂସହାର ପକ୍ଷରେ ଏହି ତର୍କ ରଖାଯାଇଥାଏ କି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମାଂସହାରୀ କରିବା ଉଚିତ୍। କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲୋରି ଓ କାର୍ବୋ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଶାକାହାର ହିଁ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର। ପଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ମାଂସାଶୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଘୋଡ଼ା, ଗଣ୍ଡା ଓ ହାତୀ ପ୍ରଭୃତି ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ।

ରୋଗକୁ ରୋଧ କରିବାରେ ଶାକାହାର ଅଧିକ ଲାଭଦାୟୀ- ମାଂସାହାର ଅପେକ୍ଷା ଶାକାହାର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ରୋକିବାରେ ଅଧିକ ସହାୟକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି। ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଏକ ଶହ ଆଠ ଗୋଟି ବ୍ୟାଧିର ନାମ ତାଙ୍କ ପତ୍ରିକାରେ ଦେଇଛନ୍ତି। ଯାହା ମାଂସାହାର ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ଏହି ବ୍ୟାଧିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମିର୍‌ଗୀ ପ୍ରମୁଖ। ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଟିନିୟା ସୋଲିଠମ୍ ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ପଶୁମାନଙ୍କ ଚର୍ବି ଓ ରକ୍ତରେ 'କୋଲେଷ୍ଟେରଲ'ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ବନସ୍ପତି ଦ୍ୱାରା ଏହିହ ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ତଥ୍ୟର ପ୍ରମାଣ ପାଇଁ 'ଆର୍ଟିରିଯୋସ୍କଲେରୋସିସ୍' ତଥା 'କୋରୋନରୀ'- ହୃଦୟ ରୋଗରେ 'କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍' ମୁଖ୍ୟ କାରଣ, ଲସ୍ ଏଞ୍ଜଲସ୍ (ଆମେରିକା)ର ଡାକ୍ତର ମରିସନଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ଏହି ଯେ 'କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍'ରୁ ଅନ୍ୟ ବହୁ ମାନବ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଯଥା- ପଥୁରି (ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନ)ରେ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପ୍ରୟୋଗ ଶାଳାର ଡାକ୍ତର ମୁର୍ ଏହା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି କି ମାଂସାହାର ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟର କ୍ରିୟା- କଳାପ ବଢ଼ିଯାଏ। 'ନ୍ୟୁଅର୍କ ଲାଇଫ୍ ଇନ୍‌ସିୟୋରେନ୍‌ସ୍ କର୍‌ପୋରେସନ୍'ର ଡାକ୍ତର ହଣ୍ଟରଆର୍ଥର ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଅଛନ୍ତି ଯେ- ମାଂସ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ। ମାଂସହାର ଦ୍ୱାରା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଏ। ଯେବେ

ପଶୁକୁ ମରାଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତା' ଶରୀରରେ ରହିଯାଏ। ଯେହେତୁ ମାଂସାହାରରେ ଉତ୍ତେଜନା ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ମାତ୍ରା ମୃତ ପଶୁଠାରେ ତା'ର ଜୀବିତାବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ମୃତାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ରକ୍ତଚାପ, ଆର୍ଟରିର କଠୋରତା ଓ ଗୁର୍ଦାରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମାଂସାହାର ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ମରଣୀୟ ଯେ ସେମାନେ ଅଣ୍ଡା ଓ ଅନ୍ୟ ମାଂସ ଆଦି ଅଭକ୍ଷ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ କେବେ ବି ଭକ୍ଷଣ ନ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ।

ଶକାହାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ- ଉତ୍ତମ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆମର ବୃଦ୍ଧି ବିକାଶ ଓ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ। ତଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଏହା ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ / କିଶୋର (୨), ଗର୍ଭବତୀ ଓ ମାତୃସେବିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ।

ମିନରାଲ ଲବଣ, ଯଥା- କାଲସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ଲୌହ, ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡେଟ୍ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ଆଦିର ପ୍ରଚୁର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ଗ୍ରହଣୀୟ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ସମପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରି ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରୁଥିବ। ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ ପ୍ରାୟତଃ ପରିପାକ ହୋଇପାରୁଥିବ। ଖାଦ୍ୟର ସମନ୍ୱୟ ଥିବା ଜରୁରୀ। ତା'ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସହଯୋଗ କରିପାରିବ। ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଜିହ୍ୱାକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆମେ ଖାଇ ଚାଲିଛୁ ଏବଂ ଯାହା ଏକ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇସାରିଛି। ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ବା ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଭାବରୁ ଆମକୁ ଏକ ବୃହତ୍ତର ବିପତ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ହୁଏ ଓ ବାକି ଜୀବନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସନ୍ତାପରେ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ- ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟୟନରତ ଛାତ୍ରଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ଜାଣିବାର କୌଣସି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କିମ୍ବା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ଘୋର ଅଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି।

ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ- ଶସ୍ୟ, ଡାଲିଜାତୀୟ, ମୂଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ, କୋଳି ପ୍ରଭୃତିକୁ ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ରହିଛି ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଅଛି। ଅନ୍ୟ ଶସ୍ୟମାନଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ ଗହମ, ମକା, ଚାଉଳ, ବାଜରା, ବାର୍ଲି, ଓଟ୍ ପ୍ରଭୃତି। ଯହିଁରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ସହ ଫ୍ୟାଟ୍ ମଧ୍ୟ ଅଛି।

ଫଳ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଳକାରକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ବହୁ ଉପକାରୀ। ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଋଷି ଓ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଲାଭଦାୟୀ। ଦୁଗ୍ଧ ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ। ଏହା ସେବନରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଶାନ୍ତି ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ।

ବହୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଫଳ ଯୌଗିକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରମୁଖ। ସଦ୍ୟଫଳ ରସର ସୃଜନଶୀଳତା (Creative effects) ଉପରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଫଳରସ ଶରୀରକୁ ଶୋଧନ କରି ଦୂଷିତ ଆବର୍ଜନାକୁ ବାହାର କରି ଦେଇଥାଏ। ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ କରୁଥିବା ଖଣିଜ ଲବଣ, ପୋଟାସିଅମ୍, ସୋଡ଼ିଅମ୍, ମାଙ୍ଗନିଜ୍, ଲୌହ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଆଦିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ। ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ସହିତ ରିଚାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ରକ୍ତଶୋଧନ କରିବା ସହିତ ଏସିଡ଼ିଟିରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଏ। ଦୁର୍ଗୁଣଠାରୁ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

କେବଳ ଫଳାହାର ଦ୍ୱାରା ଜୀବନଧାରଣ କରିବାର ସମର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ହାଲୁକା ଅନୁଭବ କରେ। ଶରୀରରୁ 'ତମସ୍' ବୃତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଉକ୍ରଟ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ। ଫଳରସ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁ ଉପକାରୀ, ବୟସ୍କ ତଥା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଉପାଦେୟ। ଆମେ ଫଳଭୋଜି ହେବାଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରାକୁ ମଧ୍ୟ ଜୟ କରିପାରିବା। କେବଳ ଫଳାହାରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ ବା ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀର ଥିବା କଥା ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି। ଫଳାହାରକୁ ଆପଣେଇବା ସମୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କେହି ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। କାରଣ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓଜନିଆ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲା ଓ ଏବେ ଲଘୁ ତଥା ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ହେତୁ ଏପରି ଭାବନା ହୁଏ। ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ ହେତୁ ଓ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଦୁର୍ବଳତାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ଯିବ। ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଯାବତ୍ ଅତି ସହଜରେ ଆମେ ଫଳକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ନେଇପାରିବା। ଯେବେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବ୍ୟାଧିରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅସମର୍ଥ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ଫଳାହାର ଅତି ଚମତ୍କାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଫଳାହାର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଏହା ଧ୍ୟାନ ସାଧନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ସମଧିକ ଉପଯୋଗୀ। ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ମାଦ୍ୟାଗ୍ନି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଏହା ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଫଳରେ ମୂତ୍ରାଶୟର ବ୍ୟାଧି, ମୂତ୍ରାଶୟ ପଥୁରୀର ନିରାକରଣ କରିଥାଏ। ଅମ୍ଳତା (ଏସିଡ଼ିଟି)ରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଫଳାହାର କରିବା ପାଇଁ ସକାଳ ସମୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ। ଜଳଖିଆ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଫଳାହାର କରିବା ବିଧେୟ। ସକାଳ ଫଳ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାୟ, ଅପରାହ୍ନରେ ରୌପ୍ୟ ଓ ରାତ୍ରିରେ ତାମ୍ର ପ୍ରାୟ ବିଚାରଣୀୟ। ବେଶୀ ପାଚିଲା ଓ ଦର ପାଚିଲାକୁ ପରିହାର କରନ୍ତୁ। ଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଶୁଦ୍ଧ ମନସ୍ଥିତି ହୋଇଥାଏ। ଖାଦ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶରୁ ମନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଶୁଦ୍ଧ ମନ ହେଲେ ଲତ ଆତ୍ମାନୁସନ୍ଧାନରେ ବ୍ରତୀ ହୋଇପାରିବା। ହୃଦୟର ଆଦେଶକୁ ଜାଣିପାରିବା। ଅଜ୍ଞାତ, ଆଶା, ଅଜ୍ଞତା ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ପୃଥକ୍ ହୋଇ ବାରି ହୋଇଯିବ। ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ତ ମୁକ୍ତି ହୋଇଯିବ।

କେତେକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ସୂଚନାତ୍ମକ ବିବରଣୀ-

(୧) ଦୁଗ୍ଧ- (୧) ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନରେ ଦୁଗ୍ଧର ମହତ୍ତ୍ୱ- (୧) ପ୍ରକୃତିରେ ଉପଲବ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ- ପଦାର୍ଥରେ କେବଳ ଦୁଗ୍ଧରେ ସୁଗାର ଲାକଟୋଜ୍ (ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା) ନିହିତ ହୋଇଅଛି।

(୨) ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନାଡ଼ୀମଣ୍ଡଳ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା ବହୁ ଦରକାରୀ।

(୩) ଉର୍ଜସ୍ୱୀ ଗତିଶୀଳ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ପାଇଁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଆବଶ୍ୟକ।

(୪) ଶରୀରରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକାର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ସୁଧାର ପାଇଁ ଆଇରନ୍ ଲୌହ ପ୍ରୟୋଜନ।

(୫) କାଲସିଅମ୍ ଓ ଫସଫରସ ଦାନ୍ତ ଓ ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ୍ କରିବାରେ ସହଯୋଗୀ ହୁଏ।

(୬) ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ନେତ୍ର ଜ୍ୟୋତି ଓ ତ୍ୱଚାର ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

(୭) ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' ନାଡ଼ୀମଣ୍ଡଳ ଏବଂ ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ।

(୮) ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିଶୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

ଦୁଧର ନିୟମିତ ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଅଧୋଲିଖିତ ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧାର ସୁଧାର ହୋଇଥାଏ।

(୧) ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ କପ୍ ଦୁଗ୍ଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ନବ ନିର୍ମାଣ, ତଥା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ହୋଇଥାଏ।

(୨) ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଧାରୋଷ୍ଣ ଦୁଗ୍ଧ ସେବନ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସଂଯୋଜିତ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ।

(୩) ସର୍ଦ୍ଦି- ଜ୍ୱରରେ ଗରମ ଦୁଧ ଓ ଗୋଲମରିଚ, ମିଶ୍ରି ସେବନରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ।

(୪) ଉଚ୍ଚ ରାକ୍ତଚାପ ପୀଡ଼ିତ ପ୍ରତିଦିନ ୨୦୦ ମି.ଲି. ଦୁଗ୍ଧ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଉପକାର ମିଳେ।

(୫) ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଦୁଗ୍ଧ ଅପେକ୍ଷା ଗୋଦୁଗ୍ଧ ସର୍ବୋତ୍ତମ।

(୨) ତକ୍ର ମହାତ୍ମ୍ୟ- ଆରୋଗ୍ୟ ରକ୍ଷକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ତକ୍ର (ଘୋଳଦହି)ର ଉପାଦେୟତା ସର୍ବବାଦି ସମ୍ମତ। ଏହା ସ୍ୱାଦୁ, ସୁପାଚ୍ୟ, ବଳ, ଓଜ ଓ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ପେୟ। 'ଯୋଗ ରତ୍ନାକର' ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏହାର ବହୁ ପ୍ରଶଂସା ରହିଛି। ଏହା ଚାରିଭାଗରେ ବିଭାଜିତ- ୧. ଉଦଶ୍ୱିତ୍, ୨- ମଥିତ୍, ୩- ଘୋଳ, ୪- ତକ୍ର।

ଗୋ- ତକ୍ର- ଗୁଣ- ଗାଈ ତକ୍ର ଦୀପନ, ମେଧାବର୍ଦ୍ଧକ, ଅର୍ଶ ଓ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ, ଗୁଳ୍ମ, ଅତିସାର, ପ୍ଲୀହା ଅର୍ଶ ଓ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗରେ ହିତକର ହୋଇଥାଏ।

(୧) ବାତ ରୋଗରେ ଅମ୍ଳ ରସଯୁକ୍ତ ତକ୍ର ଏବଂ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ସେବନରେ ଲାଭଦାୟୀ ହୁଏ।

(୨) ପିତ୍ତ ରୋଗରେ ମଧୁର ରସଯୁକ୍ତ ଏବଂ ମିଶ୍ରି ଯୁକ୍ତ କରି ସେବନରେ ଉପକାରୀ।

(୩) ହେଙ୍ଗୁ- ଜିରା ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଯୁକ୍ତ ଘୋଳ ବାତନାଶକ, ଅର୍ଶ ଓ ଅତିସାର ନାଶକାରୀ।

(୪) ଶୀତକାଳରେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କଫ, ବାତରୋଗ ଓ ଅରୁତ ସ୍ରୋତ ଅବରୋଧରେ ତର୍କସେବନ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଗୁଣକାରୀ।

(୫) ଏହା କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ, ନେତ୍ରରୋଗନାଶକ, ପ୍ରାଣପ୍ରଦ, (ବଳକାରକ) ରକ୍ତ ଓ ମାଂସବର୍ଦ୍ଧକ, ଆମଦୋଷ ଦୂରକାରୀ ତଥା କଫ ଓ ବାତନାଶକ।

ଉପଲବ୍ଧ କେତୋଟି ଫଳର ଗୁଣ ଓ ଉପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା:-

(୧) ଅଙ୍ଗୁର- ଏହାର ଫଳ ଗୁଣରେ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁ, ମୃଦୁ, ରସରେ ମଧୁର, ବିପାକରେ ମଧୁର ଏବଂ ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱଭାବ ବିଶିଷ୍ଟ। ବାତ, ପିତ୍ତ, ଶାମକ ହେତୁ ବାତ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୋପରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗ ନିବାରଣାର୍ଥେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୁଏ। ମେଧ ହେତୁ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ନାଶକାରୀ, ତୃଷା, ଉଦାବର୍ତ୍ତ (ଗ୍ୟାସ ହେବା) ଏବଂ କାମଳ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକାର ନାଶ ହେବା ସହ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଦୁର୍ବଳତା ସ୍ଥଳେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅତି ଉତ୍ତମ ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ। କଫ ନିଃସାରକ ଏବଂ ଉଷ୍ଣ ହେତୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦୁର୍ବଳତା, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ସ୍ୱରଭେଦ, କ୍ଷୟ ଆଦି ରୋଗରେ ଅଙ୍ଗୁର ସେବନ ହିତକର ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ, ମୂତ୍ରଦାହ, ଧାତୁ ଦୁର୍ବଳତା, ଗର୍ଭାଶୟ ଦୁର୍ବଳତା ଓ କ୍ଷୀଣକାୟ ରୋଗରେ ଏହାର ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ। ଜ୍ୱର, ଦାହ ଓ ତ୍ୱଚା ରୋଗରେ ଏହାର ସେବନ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଅଙ୍ଗୁରରେ ବିବିଧ ଖଣିଜ ଲବଣ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀରର କୋଷିକା ନିର୍ମାଣରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲୌହ ଥିବାରୁ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରେ ସେବନୀୟ। ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅଧିକ ମାସିକ ଧର୍ମ- ସ୍ରାବ ହୁଏ ଓ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଅଙ୍ଗୁର ସେବନରେ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବେ। ଭିଟାମିନ୍ ବି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମାନସିକ ବିକାଶରେ ସହାୟତା କରେ। ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଥିବାରୁ ବିବିଧ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ତଥା ଅନ୍ଧାରକଣା ଦୂର କରିଥାଏ।

(୨) କମଳା ଲେମ୍ବୁ- ଏହା କଫବାତ ଶାମକ ଓ ପିତ୍ତବର୍ଦ୍ଧକ। ଏହା ସେବନ, ଦୀପନ, ପାଚନ, ପିତ୍ତସାରକ, କୃମିଘ୍ନ ଏବଂ କଫ ନିଃସାରକ। ତେଣୁ ଅରୁଚି, ତୃଷା, ବାନ୍ତି, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଶୂଳ, ଯକୃତ୍ ବିକାର ଓ କୃମିରୋଗରେ ମଧ ଲେମ୍ବୁରସ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ। ଲେମ୍ବୁରସ ସହ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଚାଟିଲେ ଜ୍ୱରଜନିତ ମୁଖସ୍ୱାଦ କଟୁତା ଦୂର ହୁଏ। ଲେମ୍ବୁରସ ସହ ତୁଳସୀ ପତ୍ର

ରସ ଓ ନିମ୍ବ ପତ୍ରର ରସ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଜ୍ୱରର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ। ଲେମ୍ବୁରସ ସହ ସମ ପରିମାଣରେ ତୁଳସୀ ରସ ସେବନରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭଣା ହୁଏ। ଲେମ୍ବୁରସକୁ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମିଶାଇ ଯାଦୁ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଚର୍ମରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ସାଧାରଣ ବା ଘରୋଇ ପ୍ରୟୋଗ-

(୧) ପେଟରେ ବାୟୁ ବିକାର ବା ଗ୍ୟାସ୍ ହେଉଥିଲେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ପିଇଲେ ପେଟର ଗ୍ୟାସ ଉପଶମ ହୁଏ।

(୨) ବଦହଜମୀ (Indigestion) ହୋଇଥିଲେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ବଦହଜମୀ ଦୂର ହୁଏ।

(୩) ବନସ୍ପତି ଘିଅ, ମାଂସ, ଚାହା, ଚିନି ଆଦି ଖାଦ୍ୟର ଅଧିକ ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ 'ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍' ନାମକ ଏକ ବିଷ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ପରିମାଣରେ ଆଳସ୍ୟ, ମାନ୍ଦା ଲାଗିବା, ଚର୍ମ ହଳଦିଆ ହୋଇଯିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ। ଏହାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ।

(୪) ନେତ୍ର ଜ୍ୟୋତି ବର୍ଦ୍ଧକ- ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କିଛିଦିନ ପିଅନ୍ତୁ। ନେତ୍ର ଜ୍ୟୋତି ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚା ସଫା ରହିବ। ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ। ଏହା ନିରୋଗ ରହିବାର ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର।

(୫) ନଖ- (ସମ୍ବନ୍ଧୀ) ନଖ ଉପରେ ନିତ୍ୟ ଲେମ୍ବୁରସ ରଗଡ଼ି କରି ଘସନ୍ତୁ। ରସ ଶୁଖି ଯିବାପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ନଖର ରୋଗ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ।

(୬) ହିକ୍କା- (କ) ଲେମ୍ବୁ ଗଛର ସବୁଜ ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ତା' ରସ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତୁ। ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହେବ।

(ଖ) ଅଧିକ ଗରମ ପାଣି (ପିଇ ପାରିଲା ଭଳି)ରେ ଲେମ୍ବୁ ଚୁପୁଡ଼ି ଚା' ପିଇଲା ପରି ଟିକେ ଟିକେ କରି ପିଅନ୍ତୁ। ହିକ୍କା ବନ୍ଦ ହେବ।

(ଗ) ଲେମ୍ବୁରେ ଲୁଣ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଥର ଶୋଷିନିଅ।

(୭) ମୁଖବ୍ରଣ- (ବୟସ ବ୍ରଣ)- ସାଧାରଣତଃ ତେରରୁ କୋଡ଼ିଏ ବାଇଶି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୟସରେ ହରମୋନର ବ୍ୟତିକ୍ରମ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ବିକୃତ କାମବାସନା ଆଦି କାରଣରୁ ବ୍ରଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ଫଳରେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିଲାବେଳେ ମୁଖ ବିକୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଲୋଭନୀୟ ପ୍ରଚାରରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ବିବିଧ ଲୋସନ୍ ମାରିବା ଦ୍ୱାରା କମିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କଳାଦାଗ ଓ ଗର୍ତ୍ତମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ସାରାଜୀବନ ମୁଖ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହୀନ ହୋଇଯାଏ।

(କ) କଳା ଖସା (ତିଳ) ଏକଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସରେ ଭେଦାଇ ଚଟଣି ପରି ବାଟି ମୁହଁରେ ବୋଳି ଦିଅ। ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଧୋଇଦିଅ। ମୁଖ ତ୍ୱଚା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଉଠିବ।

(ଖ) ଡାଲଚିନିକୁ କୁଟି ପାଉଡ଼ର କରିଦିଅ। ଚାମଚରେ ଚାରିଭାଗ କରିନିଅ। ଭେଦିଲା ଭଳି ଲେମ୍ବୁରସରେ ପେଷ୍ଟ କରି ମୁଖରେ ଲଗାଅ। ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଧୋଇଦିଅ।

(ଗ) ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ସାରିଲା ପରେ ସେହି ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ କରି ରଖ। (କମଳା ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ରଖାଯାଇପାରେ)। ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ। ତହିଁରୁ ଦୁଇଚାମଚ, ଏକଚାମଚ ବେସନ, ଅନ୍ତତ ପକ୍ଷେ ତିନିଚାରି ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଭେଦାଇ ପେଷ୍ଟକରି ମୁଖ, ହାତ, ବେକ ଆଦି ଅଙ୍ଗରେ ଲଗାଅ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଧୋଇ ଦେବ। ମୁଖର ବ୍ରଣ, କଳାଦାଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାଲିଯିବ।

(୮) ଶରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ-

(କ) ଚାରି ଚାମଚ ବେସନ, ଆଠ ଚାମଚ ଦୁଧ, ଅଧ ଚାମଚ ହଳଦୀ, ସାଧାରଣ କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ଦୁଇଟିର ରସ, ସବୁ ମିଶାଇ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ରଖି ଦିଅ। ତା'ପରେ ହାତ, ମୁହଁ, ଗୋଡ଼ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ରଗଡ଼ି କରି ଲଗାଅ। ବିନା ସାବୁନ୍‌ରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କର। ଶରୀର ନରମ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ହେବ।

(ଖ) ହଳଦୀ ଓ ମସୁର ଡାଲି ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ତହିଁରେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁର ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ। ରାତିସାରା ଭେଦି ଯାଇଥିବା ଡାଲି ଓ ହଳଦୀକୁ ବାଟି ଶରୀରରେ ମୁହଁ, ହାତ, ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଭଲଭାବରେ ଲଗାଇ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ସ୍ନାନ

କରିନିଅ। ନିଶ୍ଚିତଭାବେ କାନ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧନ ହେବ।

(ଗ) ଦୁଇ ଚାମଚ କଂଚା ମଟର (ଛୁଇଁ)କୁ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ବାଟି ମୁଖରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଶରୀର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରେ ଲଗାଇ ଭଲଭାବରେ ଘସି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁଠି ଲଗାନ୍ତୁ ସେହି ସ୍ଥାନ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିବ।

(ଘ) ଚୁପୁଡ଼ି ସାରିଥିବା ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ଓଷ୍ଠରେ ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା କଳାଦାଗ ଚାଲିଯାଏ।

(୯) ଦାନ୍ତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ-

(କ) ଝାଡ଼ା- ପରିସ୍ରା ଯିବା ସମୟରେ ଦାନ୍ତକୁ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ୍ ରହିବ। ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ସାମାନ୍ୟ ଚିପୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଲେମ୍ବୁ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଘଣ୍ଟାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ୍ ରହିବ ଓ ଦାନ୍ତ ଦରଜରେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହେବ।

(ଖ) ଅଧା ଚିପୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଲେମ୍ବୁରେ ଚାରିବୁନ୍ଦା ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ଟିକେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ରଗଡ଼ି କରି ଘଷନ୍ତୁ। ଦାନ୍ତରେ ଥିବା ହଳଦିଆ ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(ଗ) ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ। କିଛି ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାରେ ବ୍ୟବହାର କର। ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ସହ ଦାନ୍ତର ସାମାନ୍ୟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଉପଶମ ହୋଇଯିବ।

(ଘ) ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ବ୍ରସ୍ (ଦାନ୍ତକାଠି)ରେ ନେଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇ ଉଠିବ।

(୧୦) ପାଦରୁ ଝାଳ ବାହାରିବା (ଅସ୍ୱାଭାବିକ) ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ୍ ଗରମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ। ପାଦକୁ ନିଆଁରେ ସେକି ଏହି ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖ। ଏହିପରି ମାସକରେ ଚାରିପାଞ୍ଚ ଥର କର। ନିଶ୍ଚୟ ଉପକାର ମିଳିବ।

ନାରିକେଳ:- ଏହା ଏକ ଦିବ୍ୟ ଫଳ। ଶ୍ରୀଫଳ ଭାବେ ସର୍ବତ୍ର ପରିଚିତ।

(୧) ଏହାର ଶସ ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ଶୀତଳ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ବଳଦାୟକ, ବାତ- ପିତ୍ତ ଓ ରକ୍ତ ବିକାର ନାଶକ। ଏହା ଡେରିରେ ହଜମ ହୁଏ ଓ ମୂତ୍ରଶୋଧକ ହୋଇଥାଏ।

(୨) ନଡ଼ିଆର ଶୁଖିଲା ଶସ ମଧୁର, ପୌଷ୍ଟିକ, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ରୁଚିକାରକ, ବଳବୀର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ମଳବରୋଧକ ହୋଇଥାଏ। ନଡ଼ିଆରେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ।

(୩) ନଡ଼ିଆର ଅପକ୍ୱ ଶସରେ ଅନେକ ଇଂଜାଇମ୍ ଥାଏ, ଯାହା ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ଅର୍ଶ, ମଧୁମେହ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟିକ୍ ଓ ପେପ୍ଟିକ୍ ଅଲସରରେ ଏହା ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ କୌଣସି ଦାଗ ଲିଭାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଉପଯୋଗୀ। ନଡ଼ିଆ ଶସର ଦୁଧ ମାନ୍ଦାଗ୍ନି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। କାରଣ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଏବଂ ନଡ଼ିଆତେଲ ପାଚିରେ ହିଁ ପାକ ହୋଇଥାଏ।

(୪) ନାରିକେଳ ମୂତ୍ରଶୋଧକ। ପୌରୁଷ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ, ମାସିକ ଧର୍ମ ମୁକ୍ତକାରୀ ଓ ଶରୀରରେ ମୋଟାପଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିଥାଏ।

(୫) ନଡ଼ିଆ ଶସ୍, ଭେଦା ବାଦାମ, ଆଖରୋଟ, ପେସ୍ତାବାଦାମକୁ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ତଥା ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

(୬) ଖଣ୍ଡ ନଡ଼ିଆ ସହ ମିଶ୍ରି ଖାଇଲେ ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ତଥା ସନ୍ତାନ ଗୌରବର୍ଣ୍ଣ ଓ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।

(୭) ନଡ଼ିଆ ଖଣ୍ଡ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଚକ୍ଷୁର ସାମାନ୍ୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ।

(୮) ପଇଡ଼ ପାଣି ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ ନଡ଼ିଆ (ପଇଡ଼) ପାଣି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ଶୀତଳ, ରୋଚକ, ରକ୍ତ ଶୋଧକ, ତୃଷା ଓ ପିତ୍ତ ଶାନ୍ତକାରୀ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ତଥା ଜ୍ୱରନାଶକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ତାଜା ପଇଡ଼ ପାଣି ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ତୁଲ୍ୟ ମହୋପକାରୀ, ଗୋଟିଏ ପଇଡ଼ ପାଣିରେ ଏକ ଦିନରେ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ସି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

(୯) ଅନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଡାବ ପାଣି ଲାଭକାରୀ।

(୧୦) ପଇଡ଼ ପାଣି ପିଇବା ଓ ନାଳି (କୋମଳ ନଡ଼ିଆ) ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟରୁ କୃମିନାଶ ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

(୧୧) ନଡ଼ିଆ ତେଲ ସୁପାଚ୍ୟ। ଏହା ଖାଇବା ଓ ଲଗାଇବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୁଏ। ରାସାୟନିକ ଏବଂ ଭୌତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଲହୁଣୀ ସହ ଅନେକ ସାମ୍ୟ

ରଖିଥାଏ। ଏହା ବାତ, ପିତ୍ତନାଶକ, ଦନ୍ତବିକାର ନାଶକ, କୃମିନାଶକ, କେଶବର୍ଦ୍ଧକ, ଶ୍ୱାସ, ମୂତ୍ରାଶୟ ଏବଂ ପ୍ରମେହରେ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ। ଏହା ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀ।

(୧୨) ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ମାଲିସ୍ କଲେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା (କଣ୍ଡୁ) ଦୂର ହୁଏ। କେଶ ଝଡ଼ିବା ତଥା ଧଳା ହୋଇଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ।

(୧୩) ନଖରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଚମକ ସହ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

(୧୪) ନଡ଼ିଆ ଫୁଲ ଶୀତଳ, ମଳ ଅବରୋଧକ, ସ୍ତମ୍ଭକ, ରକ୍ତପିତନାଶକ, ପ୍ରମେହ ନାଶକ, ରକ୍ତତିସାର ଏବଂ ବହୁମୂତ୍ର ନିବାରକ ହୋଇଥାଏ।

(୧୫) ନଡ଼ିଆର ଜଟା (ଲୁଗା) ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧି ରୋଗରେ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ। ଏହା ବମନ ନାଶକ ତଥା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବିରୋଧକ।

(୧୬) ଶ୍ୱାସ ତଥା କାଶରେ ନଡ଼ିଆ ଜଟାର ଭସ୍ମ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନରେ ଦୁଇ ତିନିଥର ସେବନ କଲେ ଲାଭ ହୁଏ। ହିକ୍‌କା ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲାଭକାରକ।

(୧୭) କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଜଟାର ଭସ୍ମ ଲଗାଇଲେ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ।

କଦଳୀ– କଦଳୀ କେବଳ ଫଳ ନୁହେଁ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼େଇ କରୁଥିବା ଯୋଦ୍ଧା। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସିରୋଟୋନିନ୍ ମିଳିଥାଏ। ମାନସିକ ଅବସାଦ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ଅଭାବକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଅଦ୍ଭୁତ କ୍ଷମତା ରହିଛି।

ଏହାର ସେବନରେ ମୋଟାପଣ ହୋଇ ନଥାଏ। କଦଳୀରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଆଦୌ ନଥାଏ। ଏଣୁ ଡାଏଟିଂ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ସେବନ କରିପାରିବେ।

କଦଳୀରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଟେସିଅମ୍ ରହିଛି। ଯାହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ତଥା କେତେକ ହୃଦୟରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ନିୟମିତ ସେବନରେ ଅନିଦ୍ରା ଓ ମଳ ଅବରୋଧ ଦୂର କରି ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ନିବାରଣ କରିଥାଏ। ଏହା ଅତିସାର, ହୃଦୟରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧୀ। ଏହା ଶୀତଳ, ପୌଷ୍ଟିକ, ବଳବର୍ଦ୍ଧକ, କାନ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ, ମଧୁର, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ବାତପିତ୍ତ ନାଶକ ଓ କଫକାରକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ତୃଷା ଏବଂ ଦାହ ନାଶ କରେ। ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ୭୦%

ପାଣି, ୧.୨% ପ୍ରୋଟିନ୍, ୦.୨ ସ୍ନେହସାର, ୨୨-୨୪% ଶର୍କରା, ୧% ରେଶା ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ କାଲସିଅମ୍, ୧୭ ମିଲିଗ୍ରାମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ୩୬ ମିଲିଗ୍ରାମ୍, ଲୌହ ୦.୯ ମିଲି ଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୧୦୦ ମିଲି ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ରହିଥାଏ। ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପାଚିଲା କଦଳୀରେ ୯୯ କ୍ୟାଲୋରି ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ।

ପକ୍ୱ କଦଳୀ ଶୀତଳ, ରୁଚିକର, ମିଷ୍ଟ, ସୁସ୍ୱାଦୁ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ରକ୍ତ ବିକାର ନାଶକ, ପଥୁରୀ, ରକ୍ତଚାପ ଦୂରକାରୀ, ପ୍ରଦର ଏବଂ ନେତ୍ରରୋଗ ବିନାଶକାରୀ।

ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଗୋ- ଦୁଧରେ ପାଚିଲା କଦଳୀକୁ ଚକଟି ସେବନ କରିବା ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଏବଂ ତୃପ୍ତିଦାୟକ। ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ।

ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ସହିତ ମହୁ ସେବନ କଲେ ହୃଦୟ ବଳବାନ୍ ହୁଏ। ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହେବା ଏବଂ ଦରଜ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।

ମହିଳାମାନଙ୍କର ପ୍ରଦର ରୋଗରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ସହିତ ପାଞ୍ଚଗ୍ରାମ ଗାଈ ଘିଅ ସକାଳ ସଂଧ୍ୟା ଦୁଇବେଳା ସେବନ କଲେ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।

ଅଧ କପ୍ ଗୋ- ଦହି ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଛୋଟ ଅଳେଇଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଚାଟିଲେ ମୁହଁର ଦାଗ ଦୂର ହୁଏ।

ଜଳା- ପୋଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ପାଚିଲା କଦଳୀକୁ ଚକଟି ବୋଳିଦେଲେ ଜ୍ୱାଳା ଉପଶମ ହୁଏ ଓ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ।

ପିଲା ମାଟି ଖାଉଥିଲେ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମ୍ ମହୁ ସହ ଗୋଟିଏ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ପେଟରୁ ମାଟି ବାହାରିଯିବ ଏବଂ ମାଟି ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ।

ପାଚିଲା କଦଳୀ ଦିନରେ ଖାଇବା ଭଲ। ଖାଇବା ସମୟରେ ଓ ଖାଇବା ପରେ ଖିଆଯାଏ।

ରାତିରେ ଏହା ସେବନ ଗରିଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ। କଦଳୀ ଖାଇ ପାଣି ପିଇବା ଅନୁଚିତ୍। କିନ୍ତୁ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଛୋଟ ଅଳେଇଚ ହଜମକାରକ ହୋଇଥାଏ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା:- ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ପୁଷ୍ଟକର ଫଳ କେବଳ ନୁହେଁ। ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାକୁ ରକ୍ତଶୋଧକ କୁହାଯାଇଛି। ରକ୍ତଶୋଧନ ସହ ଏହା ବାୟୁଦୋଷ ନିବାରକ। ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଓ ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ।

ଏହାର ଫଳ ରକ୍ତସ୍ରାବୀ ରୋଗ ଏବଂ ଅର୍ଶରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। କ୍ଷୀରପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧିରେ, କଂଚା ଫଳର କ୍ଷୀର- କୃମିଘ୍ନ, ଯକୃତ ବୃଦ୍ଧି, ଦଦ୍ରୁ, ଅତିସାରରେ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଧୁର ରସଯୁକ୍ତ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟାରେ ଲାଭଦାୟୀ। ନିୟମିତ ସେବନରେ ବାୟୁରୋଗ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

(୧) ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ରସରେ ଦୁଧ, ମିଶ୍ରି ମିଶାଇଲେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ପେୟ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସକାଳ ସଂଧ୍ୟାରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ସେବନରେ ଅନିଦ୍ରା ଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ ମଧୁର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ।

(୨) ମଳ ଅବରୋଧ ତଥା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରେ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ ଏହା ପିତ୍ତନାଶକ, ବୀର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ, ବ୍ରଣନାଶକ ହୋଇଥାଏ।

(୩) ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି, ଡି ରହିଥିବାରୁ ନେତ୍ର ରୋଗ, ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ, ଅସ୍ଥି ରୋଗ, ରକ୍ତଚାପ, ପକ୍ଷାଘାତ ପ୍ରଭୃତିରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ।

(୪) ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ରସକୁ ମୁହଁ, ଦେହ ହାତ ଆଦି ଅଂଶରେ ବୋଳି ଦେବାର (ମାଲିସ୍) ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଶୁଖିଗଲେ ସାବୁନ ବିନା ସ୍ନାନ କର। ମୁଖ ଓ ଶରୀରର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆସିଯିବ।

ମଧୁ

ମଧୁ (ଶହଦ)ରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ଏପରି ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ରହିଛି, ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶତମୁଖ। ମହୁରେ ଏସବୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ବିକାଶ ଏବଂ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସୁଚାରୁ ରଖିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ହୁଏ। ଏହା ରୋଗାଣୁ ନାଶକ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ। ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଶିଶୁପାଇଁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ପାନ ପରେ ମହୁକୁ ସର୍ବାଧିକ ପୋଷକଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଅଛି। ଏଥିରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ତଥା ଫ୍ରକ୍ଟୋଜ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ

ରହିଛି। ଏହା ଶୀତକାଳରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଯାଏ ଓ ଗରମଦିନେ ତରଳ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ପ୍ରକୃତି ଦତ୍ତଭାବେ ମହୁ ଗରମ ହୋଇଥାଏ। ଫେଣାରୁ ସଦ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ ମହୁର ପ୍ରଭାବ ଗରମ ହୋଇଥାଏ। ଧୀରେଧୀରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ବିଶେଷ ଗୁଣ ଏହିକି ଗରମ ପାଣିରେ ସେବନ କଲେ ଗରମ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାତଃ ସାୟଂ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଓଜନ କମିଯାଏ। ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ନେତ୍ରଜ୍ୟୋତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଗରମ ଋତୁରେ ବଡ଼ ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ସହ ଦୁଇ/ ଚାରିବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ତତ୍‌କାଳ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସଂଗେସଂଗେ ଖୋଲା ପରିସ୍ରା ହୋଇଥାଏ।

ଅଦା ବା ତୁଳସୀ ରସକୁ ଚାମଚରେ ଗରମ କରି ତହିଁରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଉପଯୋଗ କରିବାରେ ଏହି ଯୋଗ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରତି ଅମୋଘ ଔଷଧୀ ହୋଇଥାଏ। ମଧୁ ମୁହଁରେ ରଖିବା ସଂଗେସଂଗେ ଶରୀରରେ ଉର୍ଜା (ଶକ୍ତି) ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ମଧୁ ଶରୀରରେ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ସମୟରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଅନୁମାନ ଅନୁସାରେ ପ୍ରୟୋଗର ଔଷଧର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

୧. ଥକାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମହୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସତେଜତା ଆସିଥାଏ।

୨. କାଶ ହୋଇଥିଲେ ମହୁ ସହ ଦୁଇଟି ବାଦାମ ସେବନ କଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ।

୩. ଅର୍ଶରେ ସାମାନ୍ୟ ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମହୁ ସେବନ ଲାଭଦାୟକ।

୪. ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶ ପୋଡ଼ି ଗଲେ ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ବୋଳି ଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ।

୫. ବିଛା ଇତ୍ୟାଦି ଦଂଶନରେ ମହୁ, ଘୃତ ଏବଂ ଚୂନ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଷକ୍ରିୟା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଆରାମ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

୬. ହିକ୍‌କା- ସମୟରେ ମହୁ ଚାଟି ଦେଲେ ଏହା ବନ୍ଦ ହୁଏ।

୭. ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ଆଖିରେ ଲଗାଇଲେ ତେଜ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

୮. ଅଦାରସ ଓ ମହୁ ସମ ପରିମାଣରେ ନେଇ ସେବନ କଲେ କାଶ ବନ୍ଦ ହୁଏ।

୯. କୌଣସି କ୍ଷତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ମହୁର ପ୍ରୟୋଗ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।

୧୦ ରକ୍ତଚାପ ଊଣା କରିବା ପାଇଁ ରସୁଣ ସହ ମହୁ ସେବନୀୟ।

୧୧. ଶିଶୁକୁ ନ'ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ମହୁ ଦେବାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ହୋଇନଥାଏ। କୃମି ନାଶକ ହେତୁ ତହିଁରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ। ଦାନ୍ତ ଉଠିବାଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

୧୨. ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱରରେ ଗ୍ଲାସ୍ ଗରମ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଖୁବ୍ ଝାଳ ବୋହି ଜର ଓହ୍ଲେଇଯିବ।

୧୩. ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ, ପ୍ରାତଃ ଶୁଦ୍ଧଜଳରେ ଦୁଇଚାମଚ ମହୁ ସେବନରେ ସୁଫଳ ମିଳେ।

୧୪. ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତାରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ତୁରନ୍ତ ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ।

୧୫. ବହୁତ ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ସୀମିତ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ଚଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଆହାରର ପୂର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

୧୬. ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇଲେ ପ୍ରତି ଚାରିଘଣ୍ଟାରେ ପାଣିରେ କିଛି ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ହୁଏ।

୧୭. ବମନ (ବାନ୍ତି) ହେଉଥିଲେ ପୋଦିନା ରସ ସହିତ ମହୁ ସେବନ କଲେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ।

୧୮. ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଦହି, ଘିଅ, ମହୁ ମିଶ୍ରଣକୁ ମଧୁପର୍କ କୁହାଯାଏ। ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଳିଷ୍ଠ ପବିତ୍ର ଏବଂ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ମହୁରେ ସମସ୍ତ ଖଣିଜ ଉପାଦାନ ଯାହା ମାନବ ଶରୀରରେ ରହିଛି ତାହା ଅଛି। ଏଥିରେ ଅଶୀ ଭାଗ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏଥିରେ ଏଞ୍ଜାମିନ୍ ସହିତ ଖାଦ୍ୟର ଥିବା ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚୂର୍ଣ୍ଣିତ କରିଦେବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି ଯଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଅତି ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଯିବ। ମହୁ ହଜମ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଚା' ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ମହୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ସେବନରେ ପରିପାକ କ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହିଥାଏ।

ବିବିଧ ବସ୍ତୁ ସହ ମହୁର ପ୍ରୟୋଗ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ସୁତରାଂ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ଜାଣି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ସବୁଜ ପନିପରିବା-

ସବୁଜ ପନିପରିବାରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଜଳ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅତି ଅଳ୍ପ ସ୍ନେହସାର ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଆପେକ୍ଷିକ ଭାବେ ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଦୈନିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣ(ମୂଲ୍ୟ) ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। କ୍ୟାଲସିଅମ୍, ସୋଡ଼ିଅମ୍ ପ୍ରଭୃତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଣିଜ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତରୁ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଦୂରକରି ସମତା ରକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ଶସ୍ୟରୁ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି୧, ବି୨ ଏବଂ ସି ରହିଥାଏ।

ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ସ୍ଥୂଳତଃ ତିନିଭାଗରେ ବିଭାଜିତ କରିପାରିବା-

୧- ମଂଜି ସହିତ (ଫଳ ଓ ପନିପରିବା) ୨. ସବୁଜ, ୩. ମୂଳ, କନ୍ଦ।

ବିନ୍, ଶିମ୍ବ, ଛଚିନ୍ଦ୍ରା, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ପାଣିକଖାରୁ, ବୋଇତିକଖାରୁ, ଲାଉ, ବିଲାତି, ବାଇଗଣ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆସିଥାଆନ୍ତି।

ଲାଉ, କଖାରୁ, ଜହ୍ନି ପ୍ରଭୃତି ଅତି ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ହେତୁ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣୀୟ। ଶାଗ, ମେଥି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି ପ୍ରଭୃତି ସବୁଜ ପନିପରିବା।

ଗୋଲଆଳୁ, ରାମଆଳୁ, ଗାଜର, ବିଟ୍, ମୂଳା, ପିଆଜ, ଅଦା, ପାଳୁଅ, ହଳଦୀ ପ୍ରଭୃତି ମୂଳ ବା କନ୍ଦ ଜାତୀୟ।

ମୂଳା କଂଚା ହେଉ ବା ରନ୍ଧା ହେଉ ଅର୍ଶ ଓ କାମଳ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ। ପିଆଜ କଲରା ଓ ସୌର- ରଶ୍ମି- ଘାତ (sunstroke) ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ପିଆଜ ଓ ରସୁଣରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି ଓ (Antiseptic) ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ରହିଛି।

ଶାକ- ପରିବା- (ଶାଗ ଜାତୀୟ) ପ୍ରକୃତି ମାତା ତା'ର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଶକ୍ତି, ନୈପୁଣ୍ୟ ସଂଚାର ନିମିତ ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ୟାନରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। କେତେ କୃପାମୟୀ ସେ ! ସେ ଜୀବନର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ସମାହାର ଫଳ ଓ ପରିବା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିଛନ୍ତି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା।

ଶାକଜାତୀୟ ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକ ମାନବ ସମାଜ ପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ। ଏହି ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନର ମୌଳିକ ପ୍ରୟୋଜନ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସେହିଗୁଡ଼ିକ ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ, କ୍ଷାର, ଖଣିଜ ଲବଣ ମାତ୍ରାରେ ଶାକ ଜାତୀୟ ପରିବାରେ ରହିଅଛି। ଫଳରେ ଏହା ଶରୀରକୁ ବିଷକ୍ରିୟାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିଥାଏ।

ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ ଅନ୍ୟ ନୈଦାନିକ ବ୍ୟାଧିକାରକ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପରିବା ଗ୍ରହଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ଆମର ସ୍ନାୟବିକ କ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ।

ପରିବାଗୁଡ଼ିକ ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନଜନିତ ବିଷକ୍ରିୟାର ବିପଦରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ସବୁଜ ପତ୍ର ବୃକ୍ଷର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପରି। ସୁତରାଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର ଭଣ୍ଡାର। ସବୁଜ ପରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ବନ୍ଧାକୋବି ସବୁଜପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ୍। ମୂଳାପତ୍ର, ବିଟ୍‌ପତ୍ର, ପାଳଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁଜ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଖାଦ୍ୟ ପରିପୂରକ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନୁପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଶିମ୍ବ, ବିନ୍, ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ ପରିବାରେ ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ (୨୫%) ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ରସାଳ ଫଳ ଓ ପରିବା ସହ ସେବନୀୟ। ଶୁଖିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ତହିଁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି।

ପତ୍ର ଓ ରସାଳ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକରେ ଶରୀରସ୍ଥ ଅମ୍ଳ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଶର୍କରା, ପୌଷ୍ଟିକତାକୁ ସମତୁଲ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଆମିଷ ଭୋଜନଜନିତ

ବିଷାକ୍ତ ଏସିଡ଼ିକୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରି ଶରୀରରେ ସମତା ଆଣିଥାଏ।

କେତେକ ପରିବା କଂଚା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଧିକ ଉପକରୀ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ କେତେକ ରନ୍ଧାକୁ ଓ ଅନ୍ୟ ସହ ମିଶ୍ରଣକୁ ଅପେକ୍ଷା ରଖେ। ତାଜା ବିଲାତିବାଇଗଣ, କାକୁଡ଼ିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଥାଏ। ପାଣିକଖାରୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଷକ୍ରିୟାରୁ ନିବୃତ୍ତି ଦେଇଥାଏ। କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟରୁ ରକ୍ଷା କରି ପେଟ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ।

ମୂଳ ଜାତୀୟ ମଧ୍ୟରେ ଆଳୁ ଅନ୍ୟତର। ଏହା ଅତି ଉତ୍ତମ ଶ୍ୱେତସାର ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଲୌହ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି. ରହିଛି। ରାନ୍ଧିବା ପରେ ମଧ ଭିଟାମିନ୍ ସି. ରହିଥାଏ।

ଟମାଟୋ- ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପରିବା। ଏଥିରେ ସାଇଟିକ୍ ଏସିଡ୍, ଅକ୍ସ ଆକ୍‌ଜାଲିକ୍ ଏସିଡ଼ ରହିଛି। ପାଞ୍ଚ ବା ଛଅ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି। (ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଏ ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଏହା କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ।) ଏହା ଲିଭର୍, କୀଡ଼୍‌ନୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଆନ୍ତ୍ରୀକ ଅଂଶ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ। ଏହା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରିଥାଏ।

ଫଳ ଅଥବା ପରିବା, ଛୁଇଁ ପ୍ରଭୃତି ସର୍ବୋତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ। ଛୁଇଁଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରଚୁର ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହଜମ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟକର। ମାତ୍ର ଡାଇବେଟିଜ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭକାରୀ। ସେଗୁଡ଼ିକର ଭିଟାମିନ୍ ବି. ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି।

ମହୌଷଧି- ତ୍ରିଫଳା- ସୁସ୍ଥ ତଥା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ବହୁ ଶ୍ରୁତ ମହୌଷଧି ହେଉଛି ତ୍ରିଫଳା। କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମ ଆଧାରରେ ନିରନ୍ତର ବାରବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କଲେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରିବେ। ସେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଦୀର୍ଘାୟୁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ କରିବେ। ଏହା ଅମୃତ ଔଷଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିତ।

ତ୍ରିଫଳାରେ ତିନିଗୋଟି ପଦାର୍ଥ ରହିଛି- ୧. ଅଁଳା, ୨. ବାହାଡ଼ା, ୩. ହରିଡ଼ା। ଏହି ତିନି ଗୋଟିର ସମ୍ମିଶ୍ରଣକୁ ତ୍ରିଫଳା କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହି ତିନିଗୋଟି ପଦାର୍ଥକୁ ବିଧି ଅନୁସାରେ ଘରେ ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ। ଛୋଟ- ହଳଦିଆ

ହରିଡ଼ା- ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକଭାଗ, ବାହାଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇଭାଗ ଓ ଅଁଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତିନିଭାଗ। ମଂଜି ବାହାର କରି କୁଟି ସମ୍ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଏ। ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ କାଚ ବୋତଲରେ ଠିପି ବନ୍ଦ କରି ପବନ ରୋଧକରି ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍। ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଚାରିମାସ ଅବଧି ବିତିଯିବା ପରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ୍। (ଅର୍ଥାତ୍ ଧୀରେ ତହିଁରୁ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଆଶାନୁରୂପ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇନପାରେ)।

ତ୍ରିଫଳା ସେବନ ବିଧି- ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଲିପେଟରେ କିଛି ନଖାଇ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଥରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଚାମଚ ସେବନୀୟ। ପରେ ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ପୁରାତନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ପରିମାଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯେତେ ବୟସ ସେତେ ରତି। ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ଯେ ଏହା ସେବନରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବ। ମାତ୍ର ସେଥିପାଇଁ ବିବ୍ରତ ହେବ ନାହିଁ।

ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ହେବାର ଦେଖୁଅଛୁ। ପ୍ରତି ମାସରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଜୀବଜଗତ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତ ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ଶାସ୍ତ୍ର- ଚର୍ଚ୍ଚିତ। ପ୍ରତିମାସର ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ଓ କ୍ରିୟା ଆଦିକୁ ନେଇ ତାଙ୍କର ନାମକରଣ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଋତୁରେ ହରିଡ଼ାର ବିବିଧ ବସ୍ତୁ ସହ ସେବନ କରାଗଲେ ତାହା ବିଶିଷ୍ଟ ଯୋଗକାରକ ହୋଇ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ।

୧. ଶ୍ରାବଣ ଓ ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ (ଅଗଷ୍ଟ- ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ) ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହ ସେବନୀୟ। ତ୍ରିଫଳା ଯେତିକି ତା'ର ଛ' ଭାଗରୁ ଭାବେ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ଗ୍ରହଣୀୟ।

୨. ଆଶ୍ୱିନ ଓ କାର୍ତ୍ତିକରେ (ଅକ୍ଟୋବର ତଥା ନଭେମ୍ବରରେ) ତ୍ରିଫଳାକୁ ମିଶ୍ରି ବା ଚିନି ସହିତ ସେବନ କରିବା ବିଧି। ତ୍ରିଫଳାର ଷଷ୍ଠାଂଶ ଚିନି, ଗୁଡ଼ ବା ମିଶ୍ରି।

୩. ମାର୍ଗଶିର ଓ ପୌଷଷଣ (ଡିସେମ୍ବର ଜାନୁୟାରୀରେ) ତ୍ରିଫଳାକୁ ଶୁଣ୍ଠି ଗୁଣ୍ଡ ସହ ମିଶାଇ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ଶୁଣ୍ଠି ତ୍ରିଫଳାର ଛ' ଭାଗରୁ ଭାଗେ।

୪. ମାଘ ଓ ଫାଲ୍‌ଗୁନ ମାସରେ (ଫେବୃୟାରୀ- ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ) ପିପ୍ପଳୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ସେବନ କରିବା ବିଧେୟ। ପିପ୍ପଳୀର ମାତ୍ରା ଛ'ଭାଗରୁ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ୍।

୫. ଚୈତ୍ର ଓ ବୈଶାଖ ମାସରେ (ଏପ୍ରିଲ୍ ତଥା ମେ ମାସରେ) ତ୍ରିଫଳାର ଷଷ୍ଠାଂଶ ମହୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ସେବନ କରିବା ବିଧି।

୬. ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ତଥା ଆଷାଢ଼ (ଜୁନ୍- ଜୁଲାଇରେ) ତ୍ରିଫଳାକୁ ଗୁଡ଼ ସହ ସେବନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ତ୍ରିଫଳାର ଷଷ୍ଠାଂଶ ଗୁଡ଼।

ଏହିପରି ବିଧାନରେ ତ୍ରିଫଳା ସେବନରେ ମନୁଷ୍ୟର କାୟାକଳ୍ପ ହୋଇଯିବ। ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଶରୀରର ଆଳସ୍ୟ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଯିବ। ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ସମସ୍ତ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଯିବ। ତୃତୀୟବର୍ଷରେ ନେତ୍ର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ। ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷରେ ଶରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେହବ। ଶରୀର କାନ୍ତି ଓ ଓଜଃରେ ଓତପ୍ରୋତ ହୋଇଚାଲିବ। ପଂଚମ ବର୍ଷରେ ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ। ଷଷ୍ଠବର୍ଷରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେହବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିହେବ। ସପ୍ତମବର୍ଷରେ କେଶକାନ୍ତି ଘନକୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ। ଅଷ୍ଟମବର୍ଷରେ ବୃଦ୍ଧ ତା' ତାରୁଣ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯିବ। ନବମ ବର୍ଷରେ ନେତ୍ର ଜ୍ୟୋତିରେ ବିଶେଷ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ଦଶମ ବର୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କଣ୍ଠରେ ଶାରଦା ବିରାଜିତ ହୋଇଯିବେ। ଏଗାର ଓ ବାର ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାକ୍‌ସିଦ୍ଧ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯିବ।

ଏହିପରି ବାରବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ବିଧିରେ ତ୍ରିଫଳାର ସେବନ କରିବାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣ ସ୍ତରରୁ ପରମ ସାଧକରେ ରୂପାନ୍ତର ହୋଇଯିବ। କାରଣ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ମନୋବୃତ୍ତି ସୁସ୍ଥ ତଥା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଯାଇଥିବ।

୧. ଅଁଳା- ଅଁଳା ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ, ଏଥିରେ ଲବଣ ରସକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ପାଞ୍ଚଟି ରସ ରହିଛି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ- ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ଏଞ୍ଜାମିନ୍ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ରୋଧ କରିପାରେ। ଅଁଳା ତେଲ ଶିରୋରୋଗ ଓ ବାଳପାଇଁ ପରମ ଉପକାରୀ। ତିଳ ତେଲରେ କଂଚା ଅଁଳା ରସ ମିଶାଇ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରିବେ। ଜଳୀୟ ଅଂଶ ମରିଗଲେ ଥଣ୍ଡାକରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ। ଏହା ପୁନର୍ଯୌବନ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆହାର।

୨. ହରିଦ୍ରା- ହରିଦ୍ରା ଏପରି ଏକ ସ୍ୱୟଂସିଦ୍ଧ ରସାୟନ, ଯାହାକୁ ଅନୁପାନ ଭେଦରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ନିରୋଗ ଗୋମୂତ୍ରକୁ

ଆଣି ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଶହେ ବା ଦୁଇଶହ ଗ୍ରାମ୍ ହରିଡ଼ା ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭେଦାଇ ରଖ। ଏକ ସପ୍ତାହ ଛାଇରେ ଶୁଖାଅ। ଗୋଘୃତରେ ମିଶାଇ ମନ୍ଦାଗ୍ନିରେ ପାକ କରି କଳା ଲୁଣ ମିଶାଇ କାଚ ବୋତଲରେ ରଖ। ନିତ୍ୟ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଓ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ହରିଡ଼ା ପାଣି ସହ ଚୋବାଇ କରି ଖାଇ ଦେଲେ ଉଦରବିକାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାଲିଯିବ, ମଳ ଅବରୋଧ ହେବ ନାହିଁ।

୩. ବାହାଡ଼ା- ଗୁଣ- ଗ୍ରାହୀ, ମୃଦୁରୋଚକ, ଶ୍ୱସନୀ ଶୋଥ ଶାମକ, ବେଦନା ସ୍ଥାପକ, ଶୋଥଘ୍ନ, ପୌଷ୍ଟିକ। ଉପଯୋଗ- କାଶ, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ଅରୁଚ, ବମନରେ, ସଂଧିଶୋଥ- ସାମାନ୍ୟ ଦୌର୍ବଲ୍ୟରେ, କଣ୍ଠଦୋଷ, ଜ୍ୱର, ଅପସ୍ମାର, ପ୍ଲୀହାବୃଦ୍ଧି, ଅର୍ଶ ଅତିସାର, କୁଷ୍ଠ ରୋଗରେ ଲାଭକାରୀ। ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ବଳକାରୀ। ଫଳ ବା ମଂଜି ମୁଖରେ ରଖିଲେ କଳରେ ଜାକିଲେ କାଶର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ। ଫୁଲାରେ ମଂଜିକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଲେପ ଦେଲେ ଉପଶମ ହୁଏ। ଶ୍ୱାସରୋଗରେ ବାହାଡ଼ ଫଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମଧୁ ସହ ଚାଟିଲେ ଉପଶମ ହୁଏ। ଅତିସାର ଚା’ ଫଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ସହ ସେବନରେ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ହୃଦୟରେ ବାୟୁ ବିକାର ହେଲେ ଫଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଭାଗରେ ନେଇ ଗୁଡ଼ ସହିତ ଗରମ ଜଳରେ ସେବନ କଲେ ହୃଦୟ ବାତ ନାଶ ହୁଏ।



ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ

ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ

ପଦାର୍ଥ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ଶ୍ୱେତସାର	ସ୍ନେହସାର	ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ	ଖଣିଜ ଲବଣ	ଶକ୍ତି
ଗହମ	୧୨.୫	୬୯.୪	୧.୭	୧.୯	୨.୭	୩୪୧
ଚାଉଳ	୧୩.୫	୪୮.୪	୧୬.୨	୪.୩	୬.୬	୩୯୩
ସୋୟାବିନ୍	୪୩.୨	୨୦.୯	୧୯.୫	୩.୭	୪.୬	୪୩୨
ରାଜମା	୨୨.୯	୬୦.୬	୧.୩	୪.୧	୩.୫	୩୪୬
ବିରିଡାଲି	୨୪.୦	୫୯.୬	୧.୪	୦.୯	୩.୨	୩୪୭
ମୁଗ	୨୪.୧	୫୬.୭	୧.୩	୪.୧	୩.୫	୩୩୪
ମସୁର	୨୫.୧	୫୯.୦	୦.୭	୦.୭	୨.୧	୩୪୩
ହରଡ଼	୨୨.୩	୫୭.୬	୧.୭	୧.୫	୩.୫	୩୩୫

ଚଣାଡାଲି	୨୮.୮	୬୦.୯	୫.୬	୩.୯	୨.୭	୩୬୦
ବାଦାମ	୨୬.୨	୨୬.୭	୩୯.୮	୩.୧	୨.୫	୫୭୦
ମେଥି	୪.୪	୬.୦	୦.୯	୧.୧	୧.୫	୪୯
ମାଣ୍ଡିଆ	୨୮.୩	୫୯.୬	୨୧.୭	୧.୫	୩.୫	୮୧୦
ପାଳଙ୍ଗ	୨.୦	୨.୯	୦.୭	୦.୬	୧.୭	୨୬
ପୋଦିନା	୪.୮	୫.୮	୦.୬	୨.୦	୧.୯	୪୮
ବନ୍ଧାକୋବି	୧.୮	୪.୬	୦.୧	୧.୦	୦.୬	୨୭
ଫୁଲକୋବି	୨.୬	୪.୦	୦.୪	୧.୨	୧.୦	୩୦
ଭେଣ୍ଡି	୧.୯	୬.୪	୦.୨	୧.୨	୦.୭	୩୫
ବୀନ୍	୭.୪	୨୯.୮	୧.୦	୧.୯	୧.୬	୧୫୮
ଆଳୁ	୧.୬	୨୨.୬	୦.୧	୦.୪	୦.୬	୯୭
ଟମାଟୋ	୧.୫	୬.୭	୦.୨	୧୧.୨	୧.୨	୩୫

ମଇଁଷି ଦୁଧ	୪.୩	୫.୦	୬.୫	୦.୮	୧୧୭
ଗୋଦୁଗ୍ଧ	୩.୨	୪.୪	୪.୧	୦.୮	୬୭
ଦହି	୩.୧	୩.୦	୪.୦	୨.୫	୬୦
ଲହୁଣୀ			୮୧.୦		୭୨୯
ଘିଅ			୧୦୦.୦		୯୦୦
ତେଲ			୧୦୦.୦		୯୦୦
ଆଖୁରସ	୦.୧	୯.୧	୦.୨	୦.୪	୩୯
ଚିନି	୦.୧	୯୯.୪		୦.୧	୩୯୮
ମହୁ	୦.୩	୭୯.୫		୦.୨	୩୧୯

ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ

ମାଂସ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ଶ୍ୱେତସାର	ସ୍ନେହସାର	ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ	ଖଣିଜ ଲବଣ	ଶକ୍ତି
ଘୁଷୁରି	୧୮.୭		୪.୪		୦.୧	୧୧୪
ଛେଳି	୨୧.୪		୩.୬		୧.୧	୧୧୮
ଗୋମାଂସ	୨୨.୬		୨.୬		୧.୦	୧୧୪
ମେଣ୍ଢା	୧୮.୫		୧୩.୩		୧.୩	୧୯୪
ବିଭିନ୍ନ	୮.୯		୦.୨		୦	୫୯
ପ୍ରକାରମାଛ	୭୬.୧	୧୩.୯	୧୯.୪		୨୭.୫	୪୧୩
ଅଣ୍ଡା	୧୩.୩		୧୩.୩		୧.୦	୧୭୩



ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା- ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା। ପ୍ରାକୃତିକ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆରୋଗ୍ୟ। ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜୀବନଧାରା। ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତିର ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ। ଜୀବନରେ ସର୍ବଦା ପ୍ରକୃତି ଅନୁସରଣରେ ବଂଚି ରୁହ। ତା' ହେଲେ ତୁମେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ। ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ସହ ଆନନ୍ଦର ଅଧିକାରୀ ହେବ। ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ ବ୍ୟାଧି ଉପଶମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ସକଳ ସଂପଦ ସୁରକ୍ଷିତ କରି ରହିଅଛି। ଔଷଧ, ଶରୀରକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ସୃଜନ, ନବ ଗଠନ ଶକ୍ତି ସ୍ରୋତ ସୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ପ୍ରକୃତିକୁ ସହାୟକ ହେଲାଭଳି ଯେଉଁ ଡାକ୍ତର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଆନ୍ତି ସେ ବିଚାରଶୀଳ ଡାକ୍ତର। ଅବିଚାରୀ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ତା'ର ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥାଆନ୍ତି। ଔଷଧର ତିକ୍ତତା ପ୍ରାକୃତିକ ଭରଣା କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିଥାଏ। ଯେ କହିଲା 'ମୁଁ ଏହି ରୋଗକୁ ଭଲ କରିଦେଲି' ସେ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ।

ଔଷଧ ସେବନଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ। ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଧାରାରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅ। ସରଳ, ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ। ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ବଂଚିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କର। ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର। ପାନୀୟ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ କର। ସରଳ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କର। ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଖୋଲା ଦେହରେ ବସି ଉପଭୋଗ କର। ସକାଳର ଅଲଟ୍ରା ଭାଓଲେଟ୍ କିରଣ ପାଇଁ ସମୟ ସୁବିଧା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ପ୍ରତ୍ୟହ (ନିହାତି ଅସୁବିଧା ନ ହେଲେ) ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ମୁଦ୍ରା ଓ ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ବାରମ୍ବାର ଯାଅ ନାହିଁ। ବଂଚିବା ପାଇଁ ଖାଇବା। କେବେକେବେ

ଉପବାସ କରି ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ। ଯେତେ ସମ୍ଭବ କଂଚା ଫଳ, ପରିବା ଗ୍ରହଣ କର। ଭାତରୁ ପେଜ ଓ ପରିବା ସିଝା ପାଣି ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନାହିଁ। ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିପାକ ହେବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଅ। ତା' ହେଲେ ତୁମେ ସୁସ୍ଥ, ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତଥା ବଳିଷ୍ଠ ହୋଇପାରିବ।

ତୁମ ଶରୀର ଗୋଟିଏ ରହସ୍ୟମୟ ଯନ୍ତ୍ର। ତୁମେ ହେଉଛ ତା'ର ଚାଳକ। ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ବିଷୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍। କିପରି ଏହାକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚଳାଇବାକୁ ହେବ, ଯେବେ ଏହା ଧାରାରୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବ ପୁଣି କିପରି ତାକୁ ସୁଧାରିବା। ଏହି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଯନ୍ତ୍ରର ଧୂରିଣ ଚାଳକଭାବେ ଏହା ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣିବା। ପ୍ରାକୃତିକ ବିଧାନରେ ଏହାର ଭରଣା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରକୃତିର ନିୟମକୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ। ତୁମେ ସୁନ୍ଦର ଲେବଲ୍ ମରାଯାଇଥିବା ବୋତଲରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ ନାହିଁ।

ଆକର୍ଷଣୀୟ ପ୍ରଚାର ମାୟାରେ ଭୁଲିଯାଅ ନାହିଁ ପ୍ରକୃତିର ଉପହାର ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ। ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମର ପାଳନରେ ସଫଳୀକୃତ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ତୁମେ ପ୍ରକୃତି ନିୟମର ସୃଜନ ଓ ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିଜ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ତେବେ କୋଷିକା, ଟିସୁଗୁଡ଼ିକର ପୁନର୍ନବାୟନ ହୋଇପାରିବ। ମୃତ ବା କ୍ଷୟ କୋଷ ବହିଷ୍କୃତ ହୋଇଯିବେ। ନୂତନ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସ୍ଫୁରଣ ଘଟିବ।

ଯିଏ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନିଏ ନାହିଁ, ଯେ ସୁଖୀ ଜୀବନଯାପନ ବିତେଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ଏବଂ ଯିଏ ପେଟୁ, ସେ ପାପୀ ଓ ଅପରାଧୀ। ସେ ଅତି କଠୋରଭାବେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବା ଉଚିତ୍। ସର୍ବୋପରି ମନୁଷ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ। ଜିହ୍ୱା ଲାଳସା ତାକୁ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନେଇ ମୃତ୍ୟୁ ସହ ଭେଟ କରାନ୍ତି। ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଲଙ୍ଘନ କଲେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରଚୁର ଦେୟ ଦେବାକୁ ହେବ। ସେ ଭୋଗୀ, ସେଥିରୁ ସେ ଶିକ୍ଷା ପାଇବ।

ହେ ମାନବ! ତୁମେ କାହିଁକି ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଲମ୍ବିତ କରୁଛ। ତୁମେ କାହିଁକି ନିରାନନ୍ଦ ଅବସ୍ଥାରେ ଘୁସୁରୁ ଅଛ। ପରମ ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଧାରାକୁ ଆପଣେଇ ନେଇ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କର। ପ୍ରକୃତିର ମଧୁମୟ

ସ୍ରୋତରେ ସନ୍ତରଣ କର। ତହିଁରେ ନିମଜ୍ଜିତ ହୋଇ ସ୍ନାନ କର। ସେଇଥିରେ ଭାସିଯାଇ, ଆନନ୍ଦ ବିଭୋର ହୋଇଯାଅ। ସର୍ବଦା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍, ସଂପନ୍ନ, ବଳବାନ୍ ଓ ଜ୍ଞାନୀ ହୁଅ।

ଗୋଟିଏ ବୁଦ୍ଧିଆ ମାଳୀ ଯେପରି ପ୍ରକୃତିର ନିୟମକୁ ପାଳନ କରିଥାଏ, ସେହିପରି ଆମେ ଆମ ଶରୀର ଯତ୍ନ ପରମାତ୍ମାରୂପୀ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ନେଇପାରିବା। ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରିବା ନାହିଁ। ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରହିବ। କିନ୍ତୁ ଆମର ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନ ତ ପ୍ରୟୋଜନ।

ଶୁଦ୍ଧ ଆହାର, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ଯଥୋଚିତ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଭୃତି ଦେବାଦ୍ୱାରା ଆମର ଅଶାନୁରୂପ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆରାମ, କ୍ଷୟପୂରଣ ପ୍ରଭୃତି ସହସ୍ର ଗୁଣର ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଆନନ୍ଦ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଟକ୍‌ନିକ୍। ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦରେ ରୁହ। ମନ ଶରୀରର ବ୍ୟାଧିକୁ, ସନ୍ତୁଳିତ ଚିନ୍ତା, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରିବ। କାରଣ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବ୍ୟାଧିଗୁଡ଼ିକରୁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ନିରାନନ୍ଦ ଭାବ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ। ଯଦି ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ରୁହ, ଉତ୍ତମ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ଚିନ୍ତାରେ ବୁଡ଼ି ରୁହ। ତୁମେ କୌଣସି ବ୍ୟାଧି କବଳିତ ହେବ ନାହିଁ ଓ ଅନ୍ତିମ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିଥିବ। ଏହା ତୁମ ଶକ୍ତି ପରିସରରେ ରହିଛି ଯେ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଯୌବନ ଆଶା କରୁଛ, ସେତେଦିନ ରଖିପାରିବ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ, ଅନ୍ତରରେ ଥିବା ସର୍ବାଧାର ଅମୃତ ଆତ୍ମା ଉପରେ ଭରସା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ମନରେ ଦୃଢ଼, ସାମର୍ଥ୍ୟ ତଥା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଥିତ କରିପାରିବ। ଶୁଦ୍ଧି ପବନ ଉଦୟକାଳୀନ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ପରିପକ୍ୱ ଫଳରେ ଶକ୍ତିରୂପରେ ସେ ପ୍ରତିଭାତ ହୋଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ପୂରଣକାରୀ କ୍ଷମତା, ଯାହା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଣୁରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଉଛି, ପ୍ରତିଟି କୋଷ, ରକ୍ତବାହିକା ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ ସ୍ଫୁରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଚାଲିଛି।

ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କର ଶରୀର ଉପରେ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ମୁକ୍ତଭାବେ ଜବାବ ଦିଅ। ନିଜକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱରରେ ମିଶାଇ ଦିଅ। ଶକ୍ତି

ଓ ପରାକ୍ରମକୁ ମଧ ମିଶାଅ। ତା' ହେଲେ ମହାଜାଗତିକ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଶକ୍ତିକୁ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ। ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପଛରେ ଏହି ବିଚାର ରହିଛି। ଏହି ଗୋପନୀୟତାକୁ ଆମ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସହ୍ୟ କରିନେଇଯିବା। ଡାକ୍ତର ଏହି ପରମ ଗୋପନୀୟକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ନାହିଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଏହା ଜାଣିଲ। ଏହାକୁ ତୁମେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ରଖି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କର।

ଜାଗତିକ ପ୍ରାଣୀ ସହ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ପ୍ରାଣୀ ସହିତ ସହାବସ୍ଥାନ ରକ୍ଷାକରି ଆନନ୍ଦିତ ଓ ଆଶାବାଦୀ ମନ ଓ ନବ ଯୌବନ ଲାଭ କରିପାରିବେ। ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ, ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ବିଚକ୍ଷଣ ବିଚାର, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ। ତୁମେ ସକଳ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ସହ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସଂସାର ସାଗରକୁ ଦୃଢ଼ ଆଧାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବେ। ତାଙ୍କ ମହନୀୟ କରୁଣାବଳରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇପାରିବ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପ୍ରଧାନ ଦିଗ ହେଉଛି ବାୟୁ। ଆମେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଇ ପାରିବା। ଯେଉଁମାନେ କଠୋରୀ ମଧ୍ୟରେ ଅଫିସ୍, କାରଖାନା ଓ ବାଣିଜ୍ୟିକ ସଂପୃକ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ। ସେମାନେ ସମଗ୍ର ଜୀବନ ସଙ୍କୁଚିତ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା କଷ୍ଟକର। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଭାତ ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଚାଲିବା ଅଥବା ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣେଇବା ଲାଭପ୍ରଦ ହୁଏ। ସକାଳ ସମୟର ବାତାବରଣରେ ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବାରୁ ଏହା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ସେହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣେଇବା ଲାଭପ୍ରଦ ହୁଏ। ସକାଳ ସମୟର ବାତାବରଣରେ ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବାରୁ ଏହା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଏହା ସହିତ ଆମେ କିଛି ଉଦରୀୟ ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣେଇ ନେବା

ବିଧେୟ। ସେମାନେ ସୀମିତ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଶରୀର ଯଥା ସମ୍ଭବ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ସେବନରେ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଜଳ। ନିଦ୍ରାରୁ ଉଠିବା କ୍ଷଣି ଆମେ ଦୁଇଗ୍ଲାସ ଜଳପାନ କରିବା। ଯଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବ। ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପୂର୍ବରୁ କପେ ଉଷୁମ ପାଣି ହଜମକାରକ ହୋଇଥାଏ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୁଏ। ସକାଳେ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ସ୍ନାନ ଅତି ଆବଶ୍ୟକୀୟ। ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ରଗଡ଼ି ଦେବାଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ସତେଜ ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାର ତୃତୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମୀ। ସୌରରଶ୍ମୀ ଦ୍ୱାରା ବନସ୍ପତି ଓ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଏହାର ଅଭାବରେ ବୃକ୍ଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ସ୍ୱାଭାବିକତାଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ସକାଳର ସୌରରଶ୍ମୀରେ ଆମ ଶରୀରକୁ ମୁକ୍ତଭାବେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ଆମେ ତହିଁରୁ ବହୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା। କାମ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଆଲୋକିତ ହୋଇଥିବ। ଦ୍ୱାର ଓ ଝରକା ଖୋଲା ରଖାଯିବା ଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମୀ ଗୃହ ମଧରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ। ଶୀତଦିନରେ ମଧ ଝରକା ଖୋଲା ରଖାଯାଇପାରେ ଶରୀର ସେତେବେଳେ ଆବୃତ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ। ପୋଷାକ ସର୍ବଦା ହାଲୁକା ଏବଂ ଢିଲା ହେବା ବିଧେୟ।

ଚତୁର୍ଥ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ। ଆମେ ନିଜକୁ ଜଣେ ସଭ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟଭାବେ ଦାବି କରିଥାଉଁ। ଯେବେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆସେ ଆମେ ଅଜ୍ଞାତରେ ଭୁଲ କରିବସୁ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଇଂଲଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଦେଶର ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଗ୍ରୀଷ୍ମମଣ୍ଡଳୀୟ ଆମ ଦେଶ ସହିତ ତୁଳନୀୟ ନୁହେଁ।

ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନରୁ ଟିସୁଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ମିତ ହୁଏ ଅଥବା ପୂର୍ତ୍ତି ହୁଏ। ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟି ନିମିତ୍ତ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଗୋଟିଏ ଦେଶର ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତର କାରଣ ହେଉଛି ଅସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ। ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ରହସ୍ୟ କଥା ନାହିଁ। ଅତି ସହଜରେ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ। ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ହୋଇନଥାଏ। ସନ୍ତୁଳିତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦାମୀ ହୋଇନଥାଏ।

ସର୍ବୋପରି ବାସି ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ବିଷର ସଂଚରଣ ହୋଇଥାଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ବହୁବିଧ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ। ଲିଭର୍, କିଡ୍‌ନି ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ। ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବିତାଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ଲିଭର୍, କିଡ୍‌ନି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ପ୍ରକୃତିର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିୟମ ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ବହୁମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ମଦ୍ୟ ପାନ ଦ୍ୱାରା ଲିଭର କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ। ମାଂସ, ଗୋମାଂସ ଆଦିର ଭୋଜନଦ୍ୱାରା କିଡ୍‌ନି ଉପରେ ବହୁ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ। ପ୍ରକୃତି ସେହିମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଙ୍କୁଶ ଲାଗୁ କରେ, ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିୟମ ଭଙ୍ଗ କରିପକାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବିବିଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗରେ ତଜ୍ଜନିତ ବ୍ୟାଧିମାନ ଉପୁଜି ଥାଆନ୍ତି। ପ୍ରକୃତି ମାତା ତାଙ୍କ ଅବାଧ ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଦଣ୍ଡବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ତାଙ୍କର ବିଧାନ ଲଙ୍ଘନ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତିରେକ ବଂଚି ହେବ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ତୁମେ ପ୍ରୟୋଜନଠାରୁ ଅଧିକ ଆହାର ସର୍ବଦା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଅ। ଖାଦ୍ୟରେ ମସଲାର ପ୍ରୟୋଗ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ କ୍ଷତି ଘଟାଇ ଥାଏ। ଯେତେ ସବୁ ଟକଳା ଖାଦ୍ୟ ତାହା ଉତ୍ତେଜକ। ଶରୀରର ପ୍ରୟୋଜନ ଅପେକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ସମୟରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ନିଜକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଦିନକୁ ତିନିବେଳା ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରୟୋଜନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ। ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ସେ ନିଜର ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଭାରି କରିଥାଏ। ଯେବେ ସେ ଲୋଭନୀୟ ଓ ଉତ୍ତେଜକ ଖାଦ୍ୟଥାଳି ପାଖରେ ବସିଯାଏ, ତେବେ ସେ ଜିହ୍ୱାଲାଳସା ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭେଦକୁ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଯାଏ। ସେ ଭାବେ କଣ୍ଠାଗ୍ରତ ଭୋଜନ କରି ଆଜି ମୁଁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବି। ଯଦି ମୁଁ ଖୁବ୍ ଗ୍ରାସେ ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବ, ତା' ହେଲେ କ'ଣ ହୋଇଗଲା। ସକାଳେ ମୁଁ ଟାଣୁଆ ହଜମ କାରକ ଓ ବାୟୁନାଶକ ଔଷଧ ମିଶାଇ ଖାଇଦେବି। ଭାବନ୍ତୁ ତ, ଜିହ୍ୱା କେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସତେ! ଅଧିକ ଭୋଜନ ହେତୁ ଅଧିକ ଲୋକ ମରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅନାହାରରେ ତା'ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ମରିଥାଆନ୍ତି। ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟା ମିଠା ଖାଇବା ପାଇଁ ବାଧ କରିଥାଅ, ଯେବେ ସେ ପୂରା ବକ୍ତ ଖାଇସାରିଥାଆନ୍ତି। ମାଆ ତାଙ୍କ ଶିଶୁଙ୍କୁ ବଳେଇ ବଳେଇ ଖୋଇଥାଆନ୍ତି। ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସମୟ, ଶ୍ରମ ଓ ଅର୍ଥବ୍ୟୟ କରି ବିବିଧ ପ୍ରକାର ପାଟି

ସୁଆଦ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ତାଙ୍କର ସକଳ ଶକ୍ତି, ବୃଦ୍ଧି, ବିଚାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ମାଣରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସର୍ବୋପରି ମନୁଷ୍ୟ ପୃଥିବୀରୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ଆଶା କରିଥାଏ।

ସବୁଜ ପନିପରିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳ, ମୂଳ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ, ଯାହା ଅରନ୍ଧା ଖିଆଯାଇଥାଏ। ଅରନ୍ଧା କିମ୍ୱା ସୌରପାକ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମ ରସାୟନ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସଂଶୋଧକ। ପ୍ରାଣୀମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ସିଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବାରୁ ସେମାନେ କ୍ୱଚିତ୍ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ପଶୁ ଘାସ, ସବୁଜପତ୍ର, ଫଳ ଓ ମୂଳ ଖାଉଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ବଳବାନ୍। ରନ୍ଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରୁ ବହୁ ସାରାଂଶ (ଭିଟାମିନ୍) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରଚଳିତ ରୀତିରେ ରନ୍ଧନ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିକୁ ହରାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ।

ଯୁଗଯୁଗ ଧରି ମନୁଷ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ରନ୍ଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ହଠାତ୍ ସେହି ଅଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ। ତେଣୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣିମ ଉପାୟ ଏହି ଯେ ଗୋଟିଏ ବକ୍ତ ସାଧାରଣ ଭାବେ (ଭାତ, ରୁଟି ଓ ସବ୍‌ଜି ଆଦି) ନିଆଯିବ। ଅପର ଭୋଜନ କେବଳ ଫଳ, ମୂଳ, ଦୁଗ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବା। ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ସେମିତି କିଛି ଟାଣୁଆ ଜିନିଷ ନ ଖାଇ କପେ ଦୁଗ୍ଧ କିମ୍ୱା ଫଳରସ, ଲେମ୍ବୁ, କମଳା ରସ କିମ୍ୱା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ରସକୁ କପେ ଉଷୁମ୍ ପାଣି ସେବନ କରାଯାଇପାରେ; ତାହା ପୁଣି ଗାଧୋଇବା ପରେ। ପାଗ ଓ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଚାହିଁ ବସାଦହି କପେ ପିଆଯାଇପାରେ। ଯଦି ଏସବୁ ନ ମିଳିଲା ଗ୍ଲାସ୍ ଗରମ କିମ୍ୱା ଥଣ୍ଡାପାଣି ମଧ୍ୟ ଚଳିବ। ସକାଳ ବେଳା ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲ ତାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଅନୁଚିତ୍। କିନ୍ତୁ ରାଗ, ମସଲା ଓ ମିଠାକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବ।

କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଭୂରିଭୋଜନକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରେଇଦେବା। ଚା', କଫିପରି ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜକ ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା। ଉପରବେଳା ଚା', କଫି ବଦଳରେ ଋତୁକାଳୀନ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଫଳଦ୍ୱାରା ଚଳିଯିବ।

ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଦୁଇ ବକ୍ତଯାକ ଫଳ, ଦୁଧ ଏବଂ ପନିପରିବା ଗ୍ରହଣ କରିବା। ସାଂଧ୍ୟ ଭୋଜନରେ ଦୁଧ, ପନିପରିବା, ଫଳ ଆଦିକୁ

ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ । ରାତି ସାତଟା ବା ଆଠଟା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ ହେବା ବିଧେୟ ।

ବେଳେବେଳେ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ତ୍ରୁଟିକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଯେପରି ଉପବାସର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନଧାରା ଫେରିଆସେ। ସେହିପରି ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ସାମୟିକ ଭୋଜିକୁ ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ଦେବାକୁ ହେବ। କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଅନୁଭବ କରିବାବେଳେ, ତ୍ରିଫଳା ସିଝାପାଣି, ଜଡ଼ାତେଲ, ହରିଡ଼ା ଅଥବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିବା ସିଝା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା।

ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ବିଛଣାକୁ ଯିବା ଏବଂ ଖୁବ୍ ଭୋରୁ ଉଠିବା ଅଭ୍ୟାସ ଏକ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଆଚରଣ। ରାତି ଅଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିବା ଅଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଉଚିତ୍। ରାତି ଦଶଟା କିମ୍ବା ଏଗାରଟାରେ ବିଛଣାକୁ ଯାଅ। ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାକାରୀ ବ୍ୟାଧିମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ସେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ହୋଇଥାଏ।

କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ, ଅଭ୍ୟାସ କିମ୍ବା ସଂପୃକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ହେବା ଦୋଷାବହ ତଥା ପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ଅଧିକ ସିନେମା, ଟି.ଭି, ସିରିଏଲ୍ ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚଚେତନାକୁ ତ ଶିଖି ହେବନାହିଁ। ସେହିଥିରୁ ହୀନ, ସଙ୍କୁଚିତ, ନୀଚ ଶ୍ରେଣୀର ବିଚାର ମନରେ ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇ ବସିବ। ସୁତରାଂ ତହିଁରୁ ଯେତେ ଅଧିକ ନିର୍ଲିପ୍ତ ରହିବେ ସେତେ ଭଲ। ସାଂସାରିକ ସ୍ୱାର୍ଥରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠିଲେ ତ ମନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବନାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବ। ତୋ'ର, ମୋର ଭାବନାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ। ଅହଂତ୍ୱ-ମମତ୍ୱର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବଳୟକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବ।

ମଣିଷର ମନ ଶରୀରର ସକଳ କ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ବିବିଧ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସରଳ, ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ, ନିସ୍ୱାର୍ଥପର, ଉଦାର ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କରି ସର୍ବଦା ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅ। ଦୃଢ଼ ମାନସିକତା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖି ପାରିବା। ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ତୁରନ୍ତ ରୋଗ କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବା। ମନରେ ମଣିଷ ସ୍ୱର୍ଗ କିମ୍ବା ନରକ ଚିନ୍ତା କରେ ସୁତରାଂ ଆମେ ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦିତ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବା।

ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତି କିମ୍ବା ଆନ୍ଦୋଳନର ପ୍ରଭାବକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିପାରେ ନାହିଁ। ସେ ସେହି ପରିବେଶ, ଅବସ୍ଥା ସହ ନିଜକୁ ଚଳେଇ ନେଇଯାଏ। ସେ ଧରି ନିଏ ଯେ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିହେବ ନାହିଁ। ତାହା ମୋ'

ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନାହିଁ । ଆମେ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଫଳତା ଦିଗରେ ପ୍ରୟାସୀ ହେବା । ସଫଳତା ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ରେୟ, ଯଦି ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ୟମ ଯଥାର୍ଥ ଏବଂ ଯଥୋଚିତ ଦିଗରେ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥିବ । ଆମେ ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା ରଖିବା ନାହିଁ । ଈଶ୍ୱର ସର୍ବଦା ମଂଗଳମୟ । ଜୀବନର ଉନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ଯାହା ଆମକୁ ଆପାତତଃ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ମନେ ହେଉଥାଏ । ଆମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ତା'ର ସମାଧାନ ପାଇଁ ତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯିବା ନିମିତ୍ତ ଆମକୁ ଉପାୟ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଉ । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଜଣାଇବା ।

ବିଛଣାରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ନିଜ ଇଷ୍ଟଙ୍କ ଛବି ମନକୁ ଆଣିବା । ଅତି ଉତ୍ସୁକତାର ସହ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମିତ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା । ତତ୍ ସହିତ ସଂପତ୍ତି ଓ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉ, ଯଦ୍ୱାରା ସଂସାର ସଂଗ୍ରାମରେ ଆମେ ଜୟୀ ହୋଇପାରିବା ।

ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଚୁର ଉତ୍ପାଦନ, ଧ୍ୱଂସ ସାଧନର ବିବିଧ ଉପାୟ । ସର୍ବୋପରି ପ୍ରୟୋଜନ ନଥାଇ, ଆତ୍ମପ୍ରଚାର, ଦେଖେଇ ହେବା, ଅହଂକାର ପାଇଁ କ୍ରୟ କରାଯାଉଥିବା ଯାନ ତଥା ଅନ୍ୟ ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀ, ଶ୍ରମ ନକରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନେ କରିବାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ଅପର ପକ୍ଷେ ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ଅନ୍ତରରେ ଘୃଣାଭାବ; ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ ବଡ଼ ଏବଂ ଯିଏ ଶ୍ରମ କରୁଛି ସେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଅନ୍ୟ ଏକ ସମାଜର, ନିମ୍ନ ବର୍ଗର ନୀଚ ଜୀବଟିଏ । ଏହିପରି ଭାବନା ଯେ କେତେ ଦୃଢ଼ ତାହା ବୁଝାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ । କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ହସହସ ମଣିଷଟିଏ ନିଜପାଇଁ ଯେତେ ଉପଯୋଗୀ ଅପରପକ୍ଷେ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଆଦରର ଆପଣାର ଲୋକଟିଏ । ନିଷ୍କର୍ମା, ଅଳସୁଆ ନିଜ ପାଇଁ ଯେପରି କ୍ଷତିକାରକ, ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟର ଦୁର୍ଲଭ ଜୀବନ ଯେପରି ସାଧନା ଫଳରେ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିପାରିଥାଆନ୍ତା ତାହା ତ ହେଲା ନାହିଁ ପୁନଃ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ନପାରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅଲୋଡ଼ା ହୋଇ ନିରର୍ଥକ ଜୀବନ ବିତେଇ ଦେବା । ବିଳାସିକତା ଏକ କ୍ଷଣିକ ଆନନ୍ଦରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଏ, କିନ୍ତୁ ପରିଣତିରେ ଦୁଃଖ ଶୋକକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟିର ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ଉପଭୋଗର ସକଳ ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଭୋଗର କ୍ଷମତା କ୍ରମଶଃ ହରାଇ

ଚାଲିଛି। ପ୍ରାକୃତିକ ଧାରାରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ନିରୋଗ କରିଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ନିମିତ୍ତ ବହୁ ସାଧନ, ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଭ୍ରମକାରୀ, ସନ୍ଦେହପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛି।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ସାଂପ୍ରତିକ ଅଗ୍ରଗତି ଜୀବନର ସକଳ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ମହଙ୍ଗା ହୋଇଯାଉଛି। ବଂଚିବା ବ୍ୟୟବହୁଳ ହୋଇ ଚାଲିଛି। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଉନାହାଁନ୍ତି। ନିଜ ପ୍ରତି ସ୍ୱମୂଲ୍ୟାୟନ (ବିଚାରବୋଧ) ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଭଖୋର ମନୋବୃତ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୈତିକ, ବେଆଇନ ଭାବେ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂପତ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେଉଛି। ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଳ୍ପ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଧନୀ କରିଦେଇଛି। ଅପରପକ୍ଷେ ବହୁଳାଂଶରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଆହାର ଯୋଗାଡ଼ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି। ଏହି ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର ଉପାୟ ହେଉଛି ସରଳ ଜୀବନଯାପନ ଓ ଉଚ୍ଚ ଚିନ୍ତାଦିଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା। ଏହା ଆମକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଶରୀର ଓ ସୁସ୍ଥମନ ଆଣିଦେବ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରର ସୁସ୍ଥତା ଜାତୀୟତା ନିର୍ମାଣର ମୂଳଭିତ୍ତି। ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ଆଧାରରେ ଶରୀର ନିର୍ମାଣ କର। ନିଜକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ଯଥା ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଜଳ, ପୃଥିବୀ, ଉପବାସ, ଶାକ ସବ୍‌ଜଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଉପାୟ ବା ଉପଯୁକ୍ତ କର। ଆର୍ଷଧାରାରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ମାର୍ଗରେ ଆହାର, ପାନୀୟ, ନିଦ୍ରା, ଚିନ୍ତାଚେତନା ଓ ଅନ୍ୟ ସହ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଭୃତିକୁ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା, ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱର ସହ ତାଳ ଦେଇ ବଂଚିବାକୁ ଶିଖ।

ଜପ, ଧ୍ୟାନ, ଯମ, ନିୟମର ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ। ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ, ଉତ୍ତମ ଚିନ୍ତା, ଉଚିତ ଭାବନା, ଉଚିତ ବାକ୍ୟ, ଉଚିତ କ୍ରିୟା ତଥା ପ୍ରକୃତି ଅନୁସନ୍ଧାନ ମନୋବୃତ୍ତି, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଚେତନ ସ୍ତରରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ। ଭାବନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିଦେବା ପାଇଁ ଆନନ୍ଦମୟ ଭାବନାରେ ନିମଗ୍ନ ରହିବା ଏବଂ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନ ତଥା ଆନନ୍ଦମୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣେଇ ନେବା।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ବିଧାନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିୟମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ହେବା ଜରୁରୀ; କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ସଜାଗ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସେ ବସବାସ କରୁଥିବା ସମାଜ, ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ।

ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିପାରିବେ, ଯଦି ଆପଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ- ସୁରକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିଲେ। ଏହି ଉଦ୍ୟମ ଆପଣଙ୍କୁ ଜୀବନରେ ବହୁ ସଫଳତା ଆଣିଦେବ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିୟମ ଉଲଙ୍ଘନ କରି କେହି ଯଦି ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲା ତ ସିଏ ଏକ ଅପରାଧ କହିହେବ। ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭର ଉପାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ନିଜକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାର କ'ଣ ରହିଛି, ଅବା ଶରୀର ପାଇଁ କ'ଣ ଉପଯୋଗୀ। କେବଳ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟ ମାନବ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିପାରିବ। ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଦରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ। କେବଳ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାର୍ଥ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଅର୍ଥାଗମ କରିପାରିବ। ସୁତରାଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ। ଯିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ ନିଷ୍ଠାର ସହ କରିପାରନ୍ତି ସେହିମାନେ କେବଳ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି।

ପରିଷ୍କାର ରହିବା ହେଉଛି ଈଶ୍ୱରୀୟ ଭାବ। ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଶୁଦ୍ଧତା ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ପ୍ରୟୋଜନ। ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ବାୟୁର ବିଶୁଦ୍ଧତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସକାଳୁ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍। ପରିଷ୍କାର ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ଶୀତଳ ସ୍ନାନ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ବହୁ ହିତକାରୀ। ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଗରମ ପାଣି ସ୍ନାନ କରିପାରନ୍ତି। ପ୍ରତିଦିନ ଚର୍ମର ବିଶୋଧନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ। ଏହା ନ କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର କାର୍ଯ୍ୟ ଠ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଚର୍ମର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିଯିବ, ବିକୃତ ହେବ ଓ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହେବ।

ଯେଉଁ ଅଂଶରେ କେଶ ଉଦ୍‌ଗମ ହୋଇଛି ତାହା ଉତ୍ତମରୂପେ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଦରକାର। ବାହୁମୂଳଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର ନ ହେଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରିବା।

ସ୍ରୋତନଦୀରେ ବୁଡ଼ିକରି ଗାଧୋଇବା ଅତି ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ। ସାୱାରରେ ଗାଧୋଇବା ମଧ୍ୟ ଉପଭୋଗ୍ୟ। (ଏବେ ସାୱାର ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟବିକ ବିକୃତି ହେବା ଦର୍ଶାଇ କେହି ବିରୋଧ କରୁଛନ୍ତି।) ଉଷ୍ଣ ପ୍ରସ୍ରବଣରେ ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଥଣ୍ଡା କଟୀସ୍ନାନ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନିବାରଣ କରେ। ନଖ ଉଷୁମ୍ କଟୀସ୍ନାନ କିଡ୍‌ନି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକୃତିରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ସହିତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମାସିକ ଧର୍ମର ସ୍ୱାଭାବିକ ଦ୍ରବ ଓ ମୂତ୍ର ବହିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ। ବାଷ୍ପସ୍ନାନ ଆଣ୍ଠୁ- ଗଣ୍ଠି- ବାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ। ନଖ ଉଷୁମ ପ୍ରୋଛଣ (ସ୍ୱଚିଂ) ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର ତାପମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ କିମ୍ବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ପରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶରୀରକୁ ଶୀତଳ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଘଣ୍ଟାଏ ଅପେକ୍ଷା କରିଯାଅ। ଖାଇବା ପରେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସ୍ନାନ କର ନାହିଁ। ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ।

ଆମ ଭଳି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଦେଶରେ ସାବୁନ କ୍ଷତିକାରକ। ଚର୍ମକୁ ଏହା ଶୁଷ୍କ କରିଦିଏ। ପ୍ରକୃତି ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଶରୀରରେ ତୈଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛି ଯଦ୍ୱାରା ଏହା ଚିକ୍କଣ ଓ ନରମ ରହିପାରିବ। ସେବାସେଅସ୍ (sebaceous)ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଚର୍ମକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଫେସନ୍ ପ୍ରିୟ ଅଜ୍ଞ ମନୁଷ୍ୟ ସାବୁନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାକୁ ଧୋଇଦିଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଅର୍ଥ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିବା। ବିଧିରେ ସାବୁନ୍ ତିଆରି ହୋଇନଥିଲେ ତ ଚର୍ମର ବହୁ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ। ଟାଣୁଆ ତଉଲିଆରେ ଦେହକୁ ଭଲଭାବରେ ରଗଡ଼ି ଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଲୋମକୂପଗୁଡ଼ିକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ। ଆରାମ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କର; ଯାହାପାଇଁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ।

ମୁଖର ଶୋଧନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ମୁଖ ହେଉଛି ଅନ୍ତଃ ପ୍ରଦେଶର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାର। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଦାନ୍ତକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ସଫା ରଖିବା, ଜିଭକୁ ଜିଭଛେଲା ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରିବା।

ନଖ ଛୋଟେଇ କରି କାଟବା ଏବଂ ସଫା ରଖିବା। ନୋହିଲେ ଏଥିରେ ମଇଳା ଜମିବ ଏବଂ ତା' ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ହେବ। ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଆମେ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା।



ଆଚରଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା

ଅନ୍ୟ କାହାରି ବ୍ରସ୍, ପାନିଆ, ବିଛଣା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କର ନାହିଁ। କ୍ଷୌର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବାରିକ ହାତଧୋଇବା ସହ ନୂଆ ବ୍ଲେଡ଼ରେ କ୍ଷୌର ହୁଅ। ସବୁଠୁ ଭଲ ହେବ ନିଜର କ୍ଷୁର, ବ୍ରସ, ସାବୁନର ବ୍ୟବହାର ଅପରିଷ୍କାର ହାତ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ ଭୟ ରହିଛି। ଅନ୍ୟର ତକିଆ ବିଛଣା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ ବ୍ୟାଧି ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଂକା ରହିଛି।

ପରିଧାନ-

ଆପଣ ନିଜକୁ ଉଷ୍ଣ ଓ ଥଣ୍ଡାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାକୁ ସଚେଷ୍ଟ ହେବେ, ତାହା ହେଲେ ଆପଣ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ସହିତ ଅନ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ କରିପାରିବେ। ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ। ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ (୧) ଲଜ୍ଜା ନିବାରଣ, ସଭ୍ୟ ଓ ସୁ-ଦର୍ଶନ କରେ। (୨) ବାୟୁମଣ୍ଡଳ, କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରର ମଇଳା, ଧୂଳିକୁ ଚର୍ମଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ, (୩) ଉତ୍ତାପ, ପବନ, ଶୈତ୍ୟ ଓ ବୃଷ୍ଟିଠାରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରେ। (୪) ଶରୀରର ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ ତାପ ମୋଚନରେ ସହାୟତା କରେ। ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଦେହର ତାପ ଠିକ୍ ସମାନ ରଖିବା ପାଇଁ ପୋଷାକର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ, ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଦେଶ /ଅଂଚଳରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିଯାଇଥାଏ। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସୌର ତାପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନତଃ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ପୋଷାକ ବିନା ଶୀତୁଆ ପାଗରେ ଶରୀରରୁ ବହୁତ ଉତ୍ତାପ ହରାଇ

ଥାଉଁ। ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କଲେ ସୁଦ୍ଧା ଆମେ ସେହି ଉତ୍ତାପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା ନାହିଁ। ଯାହାକି ଆମ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ। ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଅଂଚଳରେ ସୌର ତାପରେ, ବସ୍ତ୍ର ଅଭାବରେ, ତାପନ ଓ ଜ୍ୱଳନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ପୋଷକ ପରିଧାନ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଆରାମ ପ୍ରାପ୍ତ ପାଇଁ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ। ଯଦି ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ନଥାନ୍ତା, ବିପୁଳ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକେ ବସ୍ତ୍ରହୀନ ହୋଇ ରହୁଥାନ୍ତେ। ଚାଷୀଟିଏ ଖୁବ୍ ଅଳପ ବସ୍ତ୍ରରେ ଚଳିଯାଉଛି। ତାଙ୍କ ଚର୍ମ ଅଧିକ ସହନଶୀଳ ତଥା ପାଗ ଓ ପ୍ରଭାବରୁ ଏଡ଼େଇ ଶରୀର ତାପ ସନ୍ତୁଳନରେ କ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ। ହିମାଳୟରେ ଉଲଗ୍ନ ଏବଂ ଲେଙ୍ଗୁଟିଧାରୀ ସାଧୁମାନେ ହିମାଳୟର ତୁଷାରାବୃତ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାରେ ରତ। କେହି ଥଣ୍ଡା ପାଗରେ ମଧ୍ୟ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ମୁଖର ସ୍ପର୍ଶକାତର ଚର୍ମ ଶୀତ ପୀଡ଼ା ସହ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ, ଶୀତ ପ୍ରକୋପ ସହ୍ୟ କରିପାରିବ। ପ୍ରାଣୀ ଜଗତଠାରୁ ଦୁଇଗୋଟି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବସ୍ତ୍ରୋପାଦାନ ମିଳିଥାଏ ଯଥା- ରେଶମ ଓ ପଶମ। ଏହାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଧାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ। ଉଦ୍ଭିଦଠାରୁ ତୂଳା, ଲିନେନ୍, ରବର, କୃତ୍ରିମ, ସିଲ୍କ, ଝୋଟ, ମୁର୍ଗା ଆଦି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ତୂଳା ଏବଂ ଲିନେନ୍ କପଡ଼ା କମ୍ବଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶୀତଳ, କାରଣ ଉଲ ଅପେକ୍ଷା ତୂଳା ଓ ଲିନେନ୍ ଶୀଘ୍ର ତାପ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ। ସର୍ବାଧିକ ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ ଉଲ୍‌ଦ୍ୱାରା ଓ ସର୍ବନିମ୍ନ ଲିନେନ୍ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ।

ଏକାପ୍ରକାର ଉପାଦାନ, ରଂଗ ବଦଳିଗଲେ ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ। କଳା ରଂଗ ଉତ୍ତମ ଆକର୍ଷଣ କରେ ଓ ଧଳା ରଂଗ ବିକିରଣ କରେ। ସୂତା କପଡ଼ାକୁ ଗରମ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇପାରେ। ଉଲ୍ ଅପେକ୍ଷା ସଂକ୍ରମଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଅଧିକ ଉତ୍ତମ। ଏହା ଶରୀର ଉତ୍ତାପକୁ ଶୀଘ୍ର ନ୍ୟୂନ କରିପାରେ।

ଉଲ ପୋଷାକରେ ଆଦ୍ରତା ସୂତା- କପଡ଼ା ପରି ସହଜରେ ଲାଗେ ନାହିଁ। ସେହି କାରଣରୁ ଶୀତରେ ତୂଳା ବସ୍ତ୍ରରେ ଅଧିକ ଶୀତ ଓ ପଶମ ବସ୍ତ୍ରରେ

ଉଣା ଶୀତ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଶୀତ ଅବସ୍ଥାରେ ଉଲ୍‌ବସ୍ତ୍ର ଛୁଇଁଲେ ଗରମ ଲାଗେ ଓ ଏହା ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

ଚର୍ମର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପୋଷାକ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ନ କରିବା ଉଚିତ। ଏଥିପାଇଁ ସଂଗେ ସଂଗେ ଆଦ୍ରତା ଶୋଷଣ କରିପାରୁଥିବା ପୋଷାକ ନିର୍ମିତ ହେବା ଉଚିତ। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିପା ପୋଷାକରୁ ଯଥା ସଂଭବ ଦୂରରେ ରହିବା। ସେସବୁ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କ୍ରିୟା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ପରିପାକ କ୍ରିୟା ଓ ପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି।

ବସ୍ତ୍ର ଉତ୍ତମ ମାନର ହେବା ବିଧେୟ, ମଜଭୁତ୍, ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଓ ହାଲୁକା ହେବା ଦରକାର। ସହଜରେ ସଫା ହୋଇପାରୁଥିବ ଉପାଦାନ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରୁଥିବ, ଏହି ପ୍ରକାର ପରିଧାନକୁ ଆମେ ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନୀୟ କହିପାରିବା। ତୂଳାର ପୋଷାକ ହାଲୁକା, ଶସ୍ତା, ସ୍ଥାୟୀ, ଧୋଇବା ସୁବିଧା, ସବୁ ଋତୁରେ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ। ଏହା ଶୀଘ୍ର ଓଦା ହୁଏ ଓ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ। ଉତ୍ତାପ ଏହା ଭିତରେ ଦେଇ ଦ୍ରୁତ ଚାଳିତ ହୁଏ। ଖରାଦିନେ ତୂଳା ପୋଷାକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଆରାମ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ପୋଷାକ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ୍ ଯଦ୍ୱାରା ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଫୁଟ ହୋଇପାରିବ। ଲୋକଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ପୋଷାକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ନହୋଇ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହେଲା, ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ବିନ୍ୟାସ ଯଥା ବିହିତ ହୋଇଛି।



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

(୧)- ତ୍ୱଚା- (Skin) ଆପଣଙ୍କ ତ୍ୱଚା ମସ୍ତକରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଢାଙ୍କି ହୋଇ ରହିଛି। ଏହାକୁ ନାନା ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର। ଶରୀର ରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀର ଏହା ସର୍ବାଧିକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗ। ସମୟାନୁସାରେ ବାତାବରଣ ପ୍ରଭାବ ଏହା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା। ତ୍ୱଚାର ଦେଖା, ଚାହାଁ କରିବା (ଯତ୍ନନେବା) ଆତ୍ମସମ୍ମାନର ଗୁଣ ମାତ୍ର ଅହଂର ପ୍ରତୀକ ନୁହେଁ। ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବୟସ, ଜାତି, ଧନୀ, ନିର୍ଦ୍ଧନ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କ ତ୍ୱଚା, ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବା ଚାହିଁଥାନ୍ତି। ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଆକର୍ଷକ, କାନ୍ତିଯୁକ୍ତ ତ୍ୱଚା ପାଆନ୍ତୁ।

(୨) ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଯହିଁରେ ତାଜାଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ, ଅଙ୍କୁରିତ ବୀଜ, ବୀଜଯୁକ୍ତ ଫଳ, ଆଖୁରସ ଆଦି। ଯାହା ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ।

(୩) ପ୍ରତିଦିନ ଚାରି ଲିଟର ପାଣି ସେବନ କରିବା ଲାଭଦାୟକ। ପାଣି କେବଳ ଶରୀରରୁ ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିଦିଏ ନାହିଁ, ଅଧିକନ୍ତୁ ତ୍ୱଚାରେ ନରମଭାବ ରକ୍ଷା କରେ। ଏଥିସହିତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରସରିଯାଇ ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

(୪) (ବିଶ୍ରାମ) ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୭/୮ ଘଂଟା ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ଶୟନ ବିନା ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଓ ଆକର୍ଷକ ଦେଖା ଯିବେ ନାହିଁ। କାରଣ ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଂଶ ବିଶ୍ରାମ ପାଇବା ସହ ପୁନର୍ଜୀବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି।

(୫) ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଦୌଡ଼, କୁଦ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ସାଇକେଲ ଚାଳନା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚାର ପ୍ରାକୃତିକ ରଂଗ ଓ ରୂପ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ପ୍ରାଣାୟାମ ତ୍ୱଚା ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି।

(୬) ଅଧିକ ଖରା ସମୟରେ ପଦାକୁ ବାହାରିବାକୁ ହେଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ପଗଡ଼ି, ଛତା ଆଦିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ପରା ବାଇଗଣୀ କିରଣ ତ୍ୱଚାର କ୍ଷତି ଘଟାଏ।

(୭) ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳୁ ପେଟ ସଫା ହେବା ଜରୁରୀ, କାରଣ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଅନ୍ୟ ବହୁ ରୋଗର କାରଣ ସହ ଚର୍ମ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରେ।

(୮) କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ମୁଖବ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ। ଅତଏବ କ୍ରୋଧ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ।

(୯) ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ। ଯାହା ସମଗ୍ର ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସଂନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖିବ।

(୧୦) ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମଦ୍ୟ, ସିଗାରେଟ୍ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ଅଂଗ ସହ ତ୍ୱଚାର ମଧ୍ୟ ବହୁ ଭାବରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ। ଅଧିକ ଚା', କଫି ମଧ୍ୟ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ।

(୧୧) ସର୍ବଦା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ନିଅନ୍ତୁ। ଖୁସି ରହନ୍ତୁ। କ୍ରୋଧ, ବିରକ୍ତିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅନ୍ତୁ। ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହନ୍ତୁ।



ଆକର୍ଷକ ତ୍ୱଚା (Glowing Skin)

ଯଦି ଆପଣ ନିଜର ତ୍ୱଚାକୁ ଯୁବା, ଆକର୍ଷକ କରି ରଖିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ହେଉଛନ୍ତି; ତେବେ ଆପଣ ପ୍ରଦତ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ସଦା ସତେଜ ଦେଖାଯିବେ ।

(୧) ଦୁଇ ବଡ଼ ଚାମଚ ଲହୁଣୀ/ ବସା ଦହିରେ ଦୁଇ ତିନି ବୁନ୍ଦା ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ତ୍ୱଚା ଉପରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ଅଧିକ ଆକର୍ଷକ ହୋଇ ଉଠିବ ।

(୨) ଅଧିକ ପାଚିଲା କଦଳୀରୁ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ନେଇ ଚକଟି ଦିଅ, ତହିଁରେ ଚାମଚେ ମହୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କର । ତାହାକୁ ଚେହେରା ଉପରେ ଲଗାଅ । ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବାକୁ ଦିଅ । ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ । ଚର୍ମର ଆଭା ବଢ଼ିଯିବ ।

(୩) ଶୁଦ୍ଧ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଚର୍ମ ଉପରେ ମାଲିସ କର । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତଉଲିଆକୁ ଭିଜାଇ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ ତାହାକୁ ଶରୀର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ପାଂଚ, ଛଅଥର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କର । ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ । ତାପରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ଲଗାଅ । ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଉଠିବ ।

(୪) ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରୁ କାଟି ଶରୀର ଉପରେ ଲେପ ଦେଲା ପରି ଘଷନ୍ତୁ । ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୁହଁ- ହାତ ଆଦି ସଂପୃକ୍ତ ଅଂଗକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୁଖିଲା କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରାର ଆକର୍ଷଣ କେତେ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ ।

(୫) ବନ୍ଧା କୋବିକୁ ସିଝାଇ ଦିଅ, ପାଣି ସହିତ ରାତିଯାକ ଢାଙ୍କି ରଖିଦିଅ। ସକାଳୁ ଉଠି ସେହି ସିଝା ପାଣିକୁ ଶରୀରରେ ବୋଳିଦିଅ (ଧୋଇଦିଅ)। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରାର ଆକର୍ଷଣ କେତେ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ।

(୬) କଂଚା ଗାଜରକୁ ବାଟି ଚେହେରାରେ ଲାଗଇ ଦିଅ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହା ଆକର୍ଷକ ଚେହେରା ପାଇଁ ଏକ ଅତୁଳନୀୟ ଉପାଦାନ

(୭) ଲାଲ ଚନ୍ଦନକୁ ଘଷି କରି ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇମାସ ଚେହେରା ଉପରେ ଲଗାଅ। ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଚେହେରା ଲାଲ ବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ।

(୮) କଂଚା ଗାଈ ଦୁଧ ଓ ସମାନ ପରିମାଣରେ କାକୁଡ଼ି ରସ ମିଶାଇ ଦିଅ। ତହିଁରେ ଲେମ୍ବୁରସ କେଇ ବୁନ୍ଦା ମିଶାଇ ଦିଅ। ତାହାକୁ ଚେହେରା ଉପରେ ଲଗାଅ। ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବ ଓ ଶୁଖିଲା କପଡ଼ାରେ ପୋଛିଦେବ। ଚେହେରା ଫୁଟିବ ଉଠିବ।

(୯) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମହୁ ଓ ଟମାଟୋ ରସ ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ତାହାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଏକ ପ୍ରଭାବୀ ଉପଚାର।

(୧୦) ସ୍ନାନର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଲହୁଣୀରେ ଦୁଇ ବୁନ୍ଦା ମହୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ଶରୀରରେ ମାଲିସ୍ କର। ଏହାପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ସ୍ନାନ କର।

(୧୧) କାକୁଡ଼ିରୁ ରସ ବାହାର କରି ଶରୀରରେ ଲଗାଅ, ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଚେହେରାରୁ ଆଭା କିଛି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।

(୧୨) ତାଜା କମଳା ରସ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଚେହେରାର କାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହେବ।



ଗୌର ତ୍ୱଚା (Fairer skin)

ଆଜିର ଯୁଗରେ ସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ଗୌର ତ୍ୱଚାର ଆକାଂକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି। କାରଣ ଗୌର ତ୍ୱଚା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ। ବୈବାହିକ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଗୌରବର୍ଣ୍ଣ, ଶବ୍ଦର ଉଲ୍ଲେଖ ପ୍ରାୟତଃ କରିଥାନ୍ତି। ଆପଣ କ'ଣ ସେହିପରି ଗୌର ତ୍ୱଚା ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ ? ତ୍ୱଚାର ରଂଗ ରୂପକୁ ଆକର୍ଷକ କରିବା ପାଇଁ ବଜାରରେ ଅନେକ ଲୋଭନୀୟ ବସ୍ତୁ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚାକୁ ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ ଦ୍ୱାରା ରୂପ, ରଂଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ନିରାପଦ, ସ୍ଥିର ହୋଇଅଛି।

(୧) ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ, ମହୁ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ନେଇ ମିଳାଇ ଦିଅ। ତହିଁରେ ଅଧ ଚାମଚ ବାଦାମ ତେଲ ମିଶାଅ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଚେହେରା ଉପରେ ଲଗାଅ। ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ବିଧିକୁ ନିୟମିତ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଚାଲ। କ୍ରମଶଃ ତ୍ୱଚାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଉକୁଟି ଉଠିବ।

(୨) ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ମକା ଅଟା ଓ ବାଦାମ ତେଲ ନିଅ। ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅ। ତ୍ୱଚା ଉପରେ ଲଗାଅ। ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦିଅ। ଦିନକୁ ଦିନ ତ୍ୱଚାର ରଂଗ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ।

(୩) ଏକ ଚାମଚ ବେସନ, ଦୁଇ ଚାମଚ କଞ୍ଚାଦୁଧ, ଦୁଇ ତିନିବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁରସକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଳାଇ ଦିଅ। ତ୍ୱଚା ଉପରେ ଲଗାଅ। ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାର ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗରେ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା କ୍ରମଶଃ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବାକୁ ଲାଗିବ।

(୪) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପୋଦିନାର ତାଜା ପତ୍ରକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଟି ତ୍ୱଚା ଉପରେ ଲଗାଇବ। କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦେବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଯିବ।

(୫) ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ କେତୋଟି ବାଦାମ ରାତିରେ ଭେଦଇ ଦିଅ। ସକାଳୁ ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଟି ଦିଅ। ଏଥିରେ କିଛି ମହୁ ମିଶାଇ ଦେଇ ନରମ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କର। ଏବେ ତାହାକୁ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ଉକୁଟି ଉଠିବ।

(୬) ଚନ୍ଦନ ପାଉଡ଼ରରେ ଲେମ୍ବୁରସ, କାକୁଡ଼ି ରସ, ଟମାଟର ରସ ମିଶାଇ ନରମ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଏବେ ଏହାକୁ ଶରୀରରେ ଲଗାଅ। ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଚେହେରାର ଆକର୍ଷଣ କେତେ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯିବ।

(୭) ନାରଙ୍ଗୀ ରଂଗର କମଳା ଚୋପାକୁ ବାଟି କଞ୍ଚାଦୁଧ ମିଶାଇ କିଛିଦିନ ଶରୀରରେ ପ୍ରଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ। ଶୁଖିଗଲାପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ତ୍ୱଚାର କାନ୍ତି ବଢ଼ିଯିବ।

(୮) ସକାଳୁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ବିଛଣା ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଅତି କମ୍‌ରେ ଷ୍ଟାଡ଼ାର୍ଡ଼ ଗ୍ଲାସରେ ଦୁଇରୁ ଅଧିକ ଗ୍ଲାସ ପାଣିପିଅ। ପେଟ ସଫା ହେଲାପରି ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବ। ଏଥିପାଇଁ ତ୍ରିଫଳା ଗୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ରାତିରୁ ପକାଇ ସକାଳୁ ସେହି ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ପରିଷ୍କାର ହେବ। ବ୍ରଣ ଧୀରେଧୀରେ କମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ। ମୁହଁକୁ ଦିନରେ ତିନିଚାରିଥର ଓଦା କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ତେଲ ଭାଜି, ଟକଳା ଜିନିଷ ଛାଡ଼ି ଫଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ହୋଇଥାଏ। ରାତି ଅନିଦ୍ରା, ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବ୍ରଣର ଅନ୍ୟତର କାରଣ।



ମୁଖର ତ୍ୱଚାରେ କଳାଦାଗ
(BLACK HEADS)

ତ୍ୱଚାକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଏକ ବ୍ୟୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି କେତେକ କହିଥାନ୍ତି। ମୁହଁର କଳାଦାଗ ଯୋଗୁ କେତେକ ମନସ୍ତାପରେ ରହିଥାନ୍ତି। ଆସନ୍ତୁ କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ଖୁବ୍ କମ୍ ମୂଲ୍ୟ ପରିଚିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ମୁହଁକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ଓ ସେଥିନିମିତ୍ତ ଚାପରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇଯିବା।

(୧) ନଡ଼ିଆ ତେଲ କିମ୍ବା ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ସମାନ ଭାଗରେ ନେଇ ମିଶାଇ ଦିଅ। ଏବେ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଛାପି ଦିଅ। ପରେ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ନିୟମିତ କରାଗଲେ ମୁଖର କଳାଦାଗ ମିଳାଇ ଯିବ।

(୨) ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଧଣିଆ କିମ୍ବା ପୋଦିନା ରସରେ ଅଧଚାମଚ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ରାତିରେ ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଅ। ସକାଳୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ନିୟମିତ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରେ ମୁଖର କଳା ଦାଗ ଅପସରିଯିବ।

(୩) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମେଥିର କଞ୍ଚା ପତ୍ରକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଭଲଭାବରେ ବାଟିଦିଅ। ରାତିରେ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅ। ପାଣି ଛାଟି ଧୋଇଦିଅ। ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରେ କଳାଦାଗ ଚାଲିଯିବ।

(୪) ଯଅ ଅଟାରେ କିମ୍ବା ବାଦାମ ପାଉଡ଼ରରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଏହାକୁ ଆସ୍ତେ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଦିଅ। ଦଶ/ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କିଛିଦିନ କରନ୍ତୁ। କଳା ଦାଗ କ୍ରମେ ଲିଭିଯିବ।

(୫) ଅଂଗୁରକୁ ମୁଖର ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଘଷିଦିଅ। ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ଶୁଖିଯିବାରୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। କିଛିଦିନ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ କଳାଦାଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ।

(୬) ପ୍ରତ୍ୟହ ଗୋଟିଏ ଆଳୁକୁ ବାଟି ଦେଇ ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ। କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ କଳାଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ।

(୭) ଗ୍ଲିସୋରିନ୍ ସାବୁନ, ମୁଲତାନି ମାଟି ଓ ବାଦାମ ପାଉଡ଼ରକୁ ୨:୧: ୪ ଅନୁପାତରେ ମିଶାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କର। ଏବେ ସେହି ପେଷ୍ଟକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲେପଦିଅ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାର ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗରେ କଳାଦାଗ ଲୋପ ହୋଇଯିବ।

(୮) ମହୁକୁ ଅଳ୍ପ ନେଇ ମୁଖର ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କର। ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାର ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗରେ କଳାଦାଗ ଦୂର ହେବ।

(୯) ତିନିଚାମଚ ମହୁ, ଛୋଟ ଚାମଚେ ଲେମ୍ବୁରସ ଏକ ଚାମଚ ଡାଲଚିନି ପାଉଡ଼ର ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରୟୋଗ କର। ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଅ। ସକାଳ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗକୁ କ୍ରମାଗତ କରି ଚାଲ। ନିଶ୍ଚିତ ଉତ୍ତମ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ।

(୧୦) ସମାନ ଭାଗରେ ଲେମ୍ବୁରସ, ବାଦାମ ତେଲ ଓ ଗ୍ଲିସୋରିନ୍ ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଳାଅ। ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହାକୁ ମୁଖ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଲଗାଅ। କଳାଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୧୧) ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ଲେମ୍ବୁରସ ପ୍ରୟୋଗରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

(୧୨) ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ଓ ଅଧ ଚାମଚ ଚାଉଳଚୂନା ମିଶାଇ ଗାଢ଼ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କର। ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ।

(୧୩) ମୂଳା ମଂଜିକୁ ପାଣିରେ ବାଟି ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବ, ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ଶୁଖିଗଲେ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବ। ସମସ୍ୟାରୁ ଅବଶ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ।



ଶ୍ୱେତ ଚିହ୍ନ (WHITE HEADS)

ମୁହଁରେ ଛୋଟଛୋଟ ଶ୍ୱେତଦାଗ ହେତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ସଂକୋଚ ଲାଗେ। ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ଏଠାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯାଉଛି।

(୧) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପାକୁ ଲେମ୍ବୁର ତାଜା ରସ ଦେଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦେଇ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେଇ ଶୁଖିଲା କପଡ଼ାରେ ପୋଛିଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତଦାଗ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୨) ମେଥି ପତ୍ରକୁ ବାଟି ପାଣିଦେଇ ଗାଢ଼ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ରାତିରେ ଏହାକୁ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ସକାଳୁ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ଉପଚାରର ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗରେ ଧଳାଦାଗ ଚାଲିଯିବ।

(୩) ଚନ୍ଦନ ପାଉଡ଼ରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କର। ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା କରିଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ।

(୪) ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ସହିତ ଚାମଚେ ବାଦାମ ତେଲ ଭଲ ଭାବରେ ଫେଣ୍ଟି ମିଶାଇ ଦିଅ। ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ। ପ୍ରତିଦିନ କରାଗଲେ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଧଳା ଦାଗ ଚାଲିଯିବ।

(୫) ଗୋଟିଏ ଆଳୁକୁ ବାଟିଦିଅ, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୀରେଧୀରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ। ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ।

(୬) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବାଦାମ ଦାନା ରାତିରେ ବତୁରାଇ ଦିଅ। ସକାଳୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଟିଦିଅ। ଏଥିରେ କିଛି ମହୁ ମିଶାଇ ଲଗାଇ ଦିଅ। ଦଶପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣିଛାଟି ଧୋଇଦିଅ। ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନ ଚାଲିଯିବ।

(୭) ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ମହୁ ସହ ଅଧ ଚାମଚେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଧୀରେଧୀରେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ଧାରାବାହିକ ଭାବେ କରିଚାଲ। ଧଳାଦାଗ ଚାଲିଯିବ।

(୮) ଦୁଇ ଚାମଚ ବେସନ, ଚିମୁଟେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, କିଛି ବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁରସ ଅଳ୍ପ ଲହୁଣୀ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରିକରି ତ୍ୱଚାରେ ଲଗାଅ। ଶୁଖିଲାପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରାର ଚମକ ଆସିବ।



ମୁଖ ବ୍ରଣ (PIMPLES)

ବାସ୍ତବରେ ତ୍ୱଚା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ଅନେକ ସମୟରେ କଠିନ ହୋଇଥାଏ। ବହୁବିଧ କାରଣ ହେତୁ ଉପୁଜୁଥିବା ଅସୁବିଧା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମେ ତା'ର ନିରାକରଣ ତଥା ପ୍ରତିଷେଧକର କାରଣ ଉପାୟ ସଂପର୍କିତ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ। ପ୍ରାୟଃ ସମସ୍ତ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଖ ବ୍ରଣ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ସାଥୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏ ହେତୁ ଲଜ୍ଜା ବୋଧହୁଏ। ଏହାର ନିରାକରଣ ନିମିତ୍ତ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାରର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ ଜୀବନର କଳିକା ଅବସ୍ଥାରେ ସଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରହନ୍ତୁ।

(୧) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ନିଅ। ଅଳ୍ପ ପାଣି ନେଇ ବାଟି ଦିଅ, ଚିମୁଟେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆସ୍ତେଆସ୍ତେ ବୋଳି ଦିଅ। କୋଡ଼ିଏ, ପଚିଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲେ ଧୀରେଧୀରେ ବ୍ରଣ ଚାଲିଯିବ।

(୨) ବ୍ରଣ ଉପରେ ନିମ୍ବ ଉପାଦାନ ଥିବା ଟୁଥ୍ ପେଷ୍ଟ ବୁନ୍ଦା ବୁନ୍ଦା କରି ଲଗାଅ। ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ରଣରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ।

(୩) ଚନ୍ଦନ ଗୁଣ୍ଡ (ପାଉଡ଼ର)ରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା କଞ୍ଚାଦୁଧ ଅଥବା ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ମୁହଁର ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଲଗାଅ। କୋଡ଼ିଏରୁ ପଚିଶ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ପରେ ନଖ ଉଷୁମ ଗରମ ପାଣିରେ ତାକୁ ଧୋଇଦିଅ। କିଛିଦିନ ଧରି ଏହି ଉପଚାରର ପ୍ରୟୋଗରେ ମୁହଁରୁ ତାହା ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୪) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ କିଛି ତୁଳସୀ ପତ୍ରନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ବାଟିଦିଅ। ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ଲଗାଅ। ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାଲିଯିବ।

(୫) ପାଚିଲା ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପାକୁ ସିଝାଇ ବାଟି ତହିଁରେ ତାଜା ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟକର ଓ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ବୋଳିଦେଇ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ପରେ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଶୁଖିଲା କପଡ଼ାରେ ପୋଛିଦିଅ। ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରୟୋଗ କର। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ରଣ ଦୂର ହୋଇପାରିବ।

(୬) କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଲମ୍ବଭାବରେ କାଟି (ତାଜା କ୍ଷୀର ବାହାରିଯିବା ପରେ) ବ୍ରଣ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ସଫା କରିଦିଅ। ଏହି ଉପଚାରକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ସଫଳତା ପାଇପାରିବେ।

(୭) ରସୁଣ ପାଖୁଡ଼ାକୁ କାଟି ଦୁଇଗଡ଼ କରିଦିଅ। କଟା ହୋଇଥିବା ଭାଗକୁ ବ୍ରଣ ଉପରେ ଘଷି ଦିଅ। ପାଖପାଖ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ରଗଡ଼ି ଦିଅ। ପନ୍ଦର, କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଦିନରେ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଦୁଇ ତିନିଥର କରାଯାଇପାରେ। କିଛିଦିନ ପରେ ବ୍ରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଚାଲିଯିବ।

(୮) ଡାଲଚିନି ପାଉଡ଼ର ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କର ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ଉପଚାରର ପ୍ରୟୋଗ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନିକ କରିଚାଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ରଣ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୯) ଟମାଟୋକୁ କାଟି ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ଧୀରେଧୀରେ ଘର୍ଷଣ କର। ୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ଉପଚାରକୁ ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରଣ ଉପଶମ ହୁଏ।

(୧୦) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ କଞ୍ଚା ମେଥିପତ୍ରକୁ କେଇ ବୁନ୍ଦା ପାଣିଦେଇ ଭଲଭାବରେ ବାଟିଦିଅ, ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ପରଦିନ ସକାଳୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହା ବ୍ରଣ ନିବାରଣର ଏକ ଅମୋଘ ଉପଚାର।

(୧୧) କମଳା (ପାଚିଲା ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗର) ଚୋପାକୁ ପାଣି ପକାଇ ବାଟିଦିଅ। ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗକୁ ପ୍ରତିଦିନ କର। କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହେବ।

(୧୨) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଜାଇଫଳକୁ କଞ୍ଚା ଗୋ-ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ବାଟି ପେଷ୍ଟକର। ତାହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଅ। ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦେଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦେଇ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ। ବ୍ରଣ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଉପଚାର।



ବୟସ ଦାଗ (AGE SPOTS)

ସମୟ ସର୍ବଦା ଗତିଶୀଳ। ସମୟ ମଣିଷ ଜୀବନରେ ନିଜର ପଦଚିହ୍ନ ସ୍ଥାପିତ କରିଥାଏ। ସମୟ ଚାଲିଯିବା ସହ ଆମ ତ୍ୱଚା ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦାଗ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ମୁଖର ଆକର୍ଷଣ ହରାଇ ବସିଥାଏ। ବଢୁଥିବା ବୟସର ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ- ଦାଗରୁ ଜଣାଯାଇଥାଏ। ସମୟର ଗତିକୁ ସିନା ରୋକି ହେବ ନାହିଁ ଆପଣା ଶରୀରର ବିବିଧ ପ୍ରକାର ଦାଗକୁ ଘରୋଇ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ ଲିଭାଇ ଦେଇପାରିବା।

(୧) ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଘୃତକୁମାରୀ ରସ (ଘିକୁଆଁରୀ) ବା ଏଲଭେରା ଜେଲର ପ୍ରୟୋଗ ମୁଖରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦାଗ ସମାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

(୨) କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ସିଧା ଭାବରେ ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ମୁହଁରେ ରଗଡ଼ିବା ପରେ ଦଶ- ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାର ଚେହେରାରେ ଆୟୁଦାଗ ଲୁଚିଯାଇଥାଏ।

(୩) ଅଳ୍ପ ଖଟା ଦହି ଓ ମହୁ ସହିତ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ଚେହେରାରେ ଲଗାଅ ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ତାକୁ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବୟସ ଦାଗ ଚାଲିଯାଏ।

(୪) ରସୁଣ କିମ୍ବା ପିଆଜ ରସକୁ ମୁଖରେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କର ଏହାପରେ ଦଶ / ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। କିଛିଦିନ ପରେ ଆୟୁ ଦାଗ ଲିଭିଯିବ।

(୫) ଦୁଇ ଚାମଚ ଘୋଳ ଦହିରେ ଚାମଚେ ତାଜା ଟମାଟୋ ରସ ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଲେପକୁ ଆୟୁଦାଗ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ଲଗାଅ। ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାକୁ ଲଗାତର କିଛିଦିନ କରାଗଲେ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ।

(୬) କାକୁଡ଼ି ରସ ସହିତ ଦୁଧ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଳାଇ ଦିଅ। ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ୧୫- ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ପ୍ରୟୋଗ କର। ଆୟୁ ଦାଗ ତୁରନ୍ତ ଲିଭିଯିବ।



(ଖରା) ସୌରତାପରେ ଘଟିତ ଦଗ୍ଧ ତ୍ୱଚା
(SUN BURN)

ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ଖୋଲାରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ବାଟ ଚାଲିବା ଆଦି ହେତୁ ରହିବାକୁ ହେଲେ ତ ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚା ସିଝି ଗଲାପରି ଦେଖାଯାଏ। ଏଥି ନିମନ୍ତେ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଅଣାଯାଇପାରିବ।

(୧) କୋବି ବା ପତ୍ରକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅ କିମ୍ୱା ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିଦିଅ। ପତ୍ର ଯେବେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବ ଜ୍ୱଳନ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦେବ। ଯେବେ ଗରମ ହୋଇଯିବ କାଢ଼ି ଦେବ। ଦିନରେ ଦୁଇ ତିନିଥର କରିବା ଦରକାର। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୌରଦଗ୍ଧ କିଛିଦିନ ପରେ ଚାଲିଯିବ।

(୨) ଜ୍ୱଳନ ସ୍ଥାନରେ ନିୟମିତ ଏଲ୍‌ଭେରା ରସ କିମ୍ୱା ଜେଲ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱଳନ ଚିହ୍ନ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୩) କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଲାପ ଜଳ କେଇବୁନ୍ଦା ପକାଇ ଅଥବା ଚନ୍ଦନତେଲ ମିଶାଇ ସ୍ନାନ କର। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱଳନ ତ୍ୱଚା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ।

(୪) ଚନ୍ଦନ ପାଉଡ଼ରରେ କିଛି ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଆକ୍ରାନ୍ତ ତ୍ୱଚାରେ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ। ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରଣୀୟ।

(୫) ପ୍ରତିଦିନ ଘୋଳଦହି ଓ ଟମାଟୋ ରସ ୧:୪ ଅନୁପାତରେ ମିଶାଇ ଜ୍ୱଳନ ତ୍ୱଚା ଉପରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅ। କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ।

(୬) ପ୍ରତିଦିନ କଞ୍ଚା ଦୁଧ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦେବ। ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରଖିବ।

(୭) କାକୁଡ଼ି ରସରେ କଞ୍ଚା ଦୁଧ ମିଶାଇ ଚେହେରାରେ ଲଗାଇବ। ପନ୍ଦର ମନିଟ୍ ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦେବ। ଏହା ତ୍ୱଚାର ବହୁ ଉପକାର କରିବ।

(୮) ଆଳୁର ରସରେ ଲେମ୍ବୁରସ ସମଭାଗରେ ମିଶାଇ ତ୍ୱଚାରେ ଲଗାଇବ। ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦେବ। ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଲାଭ ମିଳିବ।



ଆଖି ପାଖ କଳା ଘେରି (DARK CIRCLES)

ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ, ସ୍ୱଭାବ, ଜଳବାୟୁ, ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଭୃତିରୁ ଆଖି ଚାରିପାଖ କଳା ମଣ୍ଡଳ ଘେରିଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମୋଟାମୋଟି ସ୍ୱଭାବରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ରହିଯାଇଥିବାର ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁମାନ କରିପାରିବେ। ନିଜେ ଏ ସମସ୍ୟାକୁ ପ୍ରାୟ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ କାହାଠାରୁ ଶୁଣିଲେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅଥବା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ରାଜି ହୋଇ ନଥାଉ। କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଆଘାତ ହୋଇଥାଏ। ସଂଗେ ସଂଗେ କ'ଣ ଗୋଟିଏ କରିଦେଲେ ମୁଁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ହେବା ସହ ସେହି କଳାଦାଗକୁ ଦୂର କରିପାରନ୍ତି, ଏହିପରି ଭାବନା ଆସେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆମ ହାତପାହାନ୍ତାରେ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ସମାଧାନ ଉପାୟ ସୂଚାଉଅଛୁ। ପ୍ରୟୋଗକରି ଏହାର ସୁଫଳ ଲାଭ କରନ୍ତୁ।

(୧) ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ଟମାଟୋ ରସ, ଅଧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ, ଚିମୁଟେ ହଳଦୀ ପାଉଡ଼ର ଓ ସେହି ପରିମାଣ ବେସନକୁ ଗୋଳାଇ ଏକ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଏହାକୁ ଆଖି ଚାରିପାଖରେ ହୋଇଥିବା କଳାଦାଗ ଉପରେ ଲଗାଅ। ଦଶମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅ। ଏହି ଘରୋଇ ପ୍ରୟୋଗକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କିଛିଦିନ କରି ଚାଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ତଳପାଖରେ ଥିବା କଳାଦାଗ ଦୂର ହେବ।

(୨) କାକୁଡ଼ି (କଣ୍ଟିଆଳି) ଅଥବା ଆଳୁରସ ଖଣ୍ଡେ ତୁଳା ବୁଡ଼ାଇ କଳାଘେର ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ବିକଳ୍ପରେ କାକୁଡ଼ି କିମ୍ବା ଆଳୁକୁ ପତଳା ଗୋଲକରି କାଟି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ତା' ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ। ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବାପରେ ଛିଟା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗରେ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବେ।

(୩) ଗୋଲାପ ଜଳରେ ତୁଳାକୁ ଓଦା କରି ଆଖିରେ ରଖନ୍ତୁ। ପାଂଚ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛିଦିନ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସମସ୍ୟା ମୁକ୍ତ ହେବେ।

(୪) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମେଥିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତହିଁରେ କଞ୍ଚାଦୁଧ ମିଶାଇ ଏକ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଆଖି ଉପରେ ଓ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ।

(୫) ତାଜା ପୋଦିନା ରସକୁ ଆଖିତଳେ କଳା ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲେପନ କରନ୍ତୁ, କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ।

(୬) ମିଳୁଥିବା ସମୟ (ଶରତ, ହେମନ୍ତ, ଶୀତ)ରେ ଗଂଗଶିଉଳି ଫୁଲକୁ ଦହି ସହିତ ମନ୍ଥନ କରି ଆଖି ତଳେ ହୋଇଥିବା କଳା ଦାଗ ଉପରେ ଲଗାଇ ଦଶମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏହା ଆଖିତଳର କଳାଦାଗ ଦୂର କରିବାରେ ବହୁ ସହାୟକ ହେବ।

(୭) ଟମାଟୋ ରସରେ କିଛି ପୋଦିନା ରସ ଓ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖି ତଳର କଳାଦାଗ ଦୂର ହେବ।

(୮) ପ୍ରତିଦିନ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବାଦାମ ତେଲ (ଔଷଧୀୟ ତେଲ) ଆଖିର ଅଧୋଭାଗରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କଳାଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ।

(୯) ବାଦାମ ପାଉଡ଼ର କିଛି ଦୁଧ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଧାରାବାହିକ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହା ଆଖିର ନିମ୍ନାଂଶରେ, କଳାଦାଗ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ।

(୧୦) ଜଡ଼ାତେଲ (ଔଷଧୀୟ) କିମ୍ବା ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ତେଲ ଓ ଲହୁଣୀ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଆଖି ପାଖରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ଘରୋଇ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ନିୟମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆଖିତଳରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା କଳାଦାଗ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଯିବ।



କେଶ (HAIR)

ସଫା, ସୁନ୍ଦର, ଘନ, ସୁସ୍ଥ, କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ କେଶ ସମସ୍ତେ ଇଚ୍ଛା କରିଥାନ୍ତି। ଯେତେ ଭଲଭାବରେ କଟା ଯାଇଥିବା ଅପେକ୍ଷା ସୁସ୍ଥ କେଶ ଅଧିକ ଆକର୍ଷକ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ କେଶ ସୁସ୍ଥ ଓ ଚକ୍‌ଚକ୍ କେଶ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷକ ହୋଇଥାଏ। ମନ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। କୁ- ପୋଷଣ, କୁ- ଭୋଜନ, ମାନସିକ ଚାପ, ବ୍ୟାଧି, ଯଥା ସମୟରେ ଶୟନ ନ କରିବା, ଖରାରେ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା, ପ୍ରଦୂଷଣ, ଶୀତବାୟୁ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କାରଣରୁ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ବାଳ ରୁକ୍ଷ ହୁଏ ନାହିଁ ଅଧିକନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ ଓ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। କେତେକ ସାବଧାନୀ ତଥା ଅଧୋଲିଖିତ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାରର ପ୍ରୟୋଗରେ କେଶ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବାରେ ସହାୟକ ହେବ। ସୁସ୍ଥତା, ସୁନ୍ଦରତା ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଓ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବ।

(୧) ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍‌ରେ ସାଧାରଣ ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ହାଲ୍‌କା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା କେବଳ ବାଳକୁ ନୁହେଁ ତ୍ୱଚା ତଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ସୁସ୍ଥତା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

(୨) ନିୟମିତ ସଂନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ନିଅନ୍ତୁ। ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଉପଲବ୍‌ଧ। ଏହା ବାଳକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ଆକର୍ଷକ କରି ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

(୩) କେଶ ଧୋଇବା ସମୟରେ ଗରମ ପାଣି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଗରମ ପାଣି ବାଳର କ୍ଷତି କରିଥାଏ।

(୪) ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ରସ, ପାନିଆ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ପରି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ସଫା କରନ୍ତୁ।

(୫) ଅଧିକ ରସାୟନିକ ତୈଳ ଓ ଲେପ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଚାର ତୁଳନାରେ ପ୍ରଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ ଊଣା ହୁଏ ଓ ପରିଣାମରେ ବହୁ କ୍ଷତି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଲୋଭନୀୟ ପ୍ରଚାରରେ ଭାସି ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

(୬) କୌଣସି ବିଶେଷ ଘଟଣା, ପରିସ୍ଥିତି ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତ୍ୟହ ସାତ, ଆଠ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ବାଳକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବ।

(୭) ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ।

(୮) ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ନଖ ଘର୍ଷଣ ବହୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବ।



ଚକ୍‌ଚକ୍ କେଶ (SHINY HAIR)

ଚକ୍‌ଚକ୍ କରୁଥିବା ସୁସ୍ଥ ତଥା ଆକର୍ଷକ ବାଳ ପାଇଁ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

(୧) ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଚାମଚ ନାସ୍‌ପାତି ରସରେ ତିନି କପ୍ ଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ବା ବର୍ଷାପାଣି ମିଶାଇ ବାଳ ଧୋଇବା ପରେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳ ଚମକି ଉଠିବ ।

(୨) ଚା' ପତି(ଗୁଣ୍ଡ)କୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ତାକୁ ବାଳ ଧୋଇବା ପରେ ପ୍ରୟୋଗ କର । ଏହା କେଶକୁ ଆକର୍ଷକ କରିପାରିବ ।

(୩) ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ତାଜା ଲେମ୍ବୁରସ, ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ୫-୭ ବୁନ୍ଦା ଚନ୍ଦନ ମିଶାଇ ଦିଅ । ଏଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପତଳା କରନ୍ତୁ । ବାଳ ଧୋଇବା ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କର । ଏହାଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ବାଳ ଚମକି ଉଠିବ ।

(୪) ଅଧକପ୍ ଦହିରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଏହାକୁ ବାଳର ମୂଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାଇ ଦିଅ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଧୋଇ ସଫା କରିଦିଅ । ବାଳ ଆକର୍ଷକ ହୋଇଯିବ ।

(୫) ଏଲୋଭେରା- ଘୃତକୁମାରୀ (ଘିକୁଆଁରୀ)ର ସାଧାରଣ ୪ଟି ପତ୍ରରୁ ରସ ବାହାରି କରି ତହିଁରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁ ସହିତ କେଶକାନ୍ତି ସାମ୍ପୁ ମିଶାଇ ସଫା କର- ଆଶାନୁରୂପ ଉପକାର ପାଇବ ।



ରେଶମୀ ଓ ନରମ କେଶ (SKILY AND SOFT HAIR)

ରେଶମୀ ଓ ନରମ କେଶ ସମସ୍ତ ଇପ୍‌ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ କାମ୍ୟ, ଆମେ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା କେଶର ସ୍ୱରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା କେଶ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ, ଉପଚାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି।

(୧) ରାତିରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ବାଦାମ ତେଲ (ଔଷଧୀୟ)କୁ କେଶରେ ମାଲିସ କରି ଛାଡ଼ି ଦିଅ। ପ୍ରାତଃରୁ କେଶକାନ୍ତି ସାମ୍ପୁରେ ବାଳକୁ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ବାଳ ନରମ ହୋଇଯିବ।

(୨) ମନ୍ଦାର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ବାଳରେ ଲଗାଇ ଦିଅ। ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁରେ ସଫା କରିଦିଅ। ବିକଳ୍ପରେ ମନ୍ଦାର ଫୁଲକୁ ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବତୁରାଇ ତା'ପରେ ସେହି ଫୁଲକୁ ରଗଡ଼ି କରି ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ। ବାଳ ନରମ- ରେଶମୀ ହୋଇଯିବ।

(୩) ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ଚା' ପତିକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ବାଳ ଧୋଇବା ସମୟରେ ଶେଷରେ ପ୍ରୟୋଗ କର। ଏହାଫଳରେ କେଶର ଗୁଣବତ୍ତା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇରହିବ।

(୪) ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ମେହେନ୍ଦୀ ପାଉଡ଼ର, ସିକାକାଇ ପାଉଡ଼ର, ଅଁଳା ପାଉଡ଼ର, ରିଠା ପାଉଡ଼ର, ଦହି ସହିତ ମିଶାଇ ମାସରେ ଥରେ ବାଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଧୋଇଦିଅ।

(୫) ଏଲୋଭେରା (ଘିକୁଆଁରୀ)ର ତିନି ଚାରୋଟି ପତ୍ରକୁ ଚୁପୁଡ଼ି କରି ଜେଲ ବାହାର କରି ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ସାମ୍ପୁରେ ମିଶାଇ ବାଳ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ବାଳ ନରମ ହୋଇଯିବ।



ରୁକ୍ଷ କେଶ (DRY HAIR)

କେଶ ଧୋଇଦେବା ପରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆଲୁରା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।ଏହି ରୁକ୍ଷପଣ ହେତୁ ବାଳ ଝଡ଼ିବା, ଛିଡ଼ିବା ଦୋମୁହାଁ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୁକ୍ଷବାଳକୁ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ମନୋମୁତାବକ ନରମ କରାଯାଇପାରିବ ।

(୧) ଏଲବେରା (ଘୃତକୁମାରୀ) ରସକୁ ବାହାରକରି କେଶରେ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଲଗାଇ ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ କେଶ ଧୋଇଦିଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେଶର ରୁକ୍ଷପଣ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

(୨) ବାଦାମ (ଔଷଧୀୟ) ନଡ଼ିଆ ତେଲକୁ ଭଲଭାବରେ ମାଲିସ କରିଦିଅ । ଗରମ ପାଣିରେ ତଉଲିଆକୁ ଭିଜାଇ ପ୍ରାୟ ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଢାଙ୍କି ରଖ । ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ । ଏହା ବାଳର ରୁକ୍ଷପଣ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

(୩) ଅଧକପ୍ ଘୋଳ ଦହିରେ ଚାମଚେ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିଅ । ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ କେଶରେ ମାଲିସ କର । ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ । ଏହାଫଳରେ ରୁକ୍ଷତା ଦୂର ହେବ ।

(୪) ଗୋଟିଏ କପ୍ ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀରରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ବେସନ ମିଶାଇ ଦିଅ । ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଧୀରେଧୀରେ କେଶରେ ମାଲିସ କର । ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୁକ୍ଷକେଶ ରେଶମୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯିବ ।

(୫) ଅଳ୍ପ ପାଣି ନେଇ ଚାମଚେ ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଦିଅ । ଏହାକୁ ବାଳରେ ଧୀରେଧୀରେ ଲଗାଅ । ୩୫- ୪୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରି ଧୋଇଦିଅ । ରୁକ୍ଷତା ଦୂର ହେବ ।



ରୁପି (DANDRUFF)

ବାଳରେ ରୁପି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । କେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା । ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗକରି ଏହାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ।

(୧) ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ପକାଇ ଦଶଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ସ୍ୱାଭାବିକ ପାଗରେ) ଖରାରେ ରଖ । ଏହି ତେଲକୁ ଛାଣି ବାଳରେ ଲଗାଅ । ଅଧଘଣ୍ଟାକପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପି ଚାଲିଯିବ ।

(୨) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମେଥିକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦିଅ । ପରଦିନ ସକାଳୁ ସେହି ନରମ ଦାନାକୁ ବାଟି ପେଷ୍ଟକରି ବାଳରେ ଲଗାଇ ଦିଅ । ୩୦-୪୫ ମିନିଟ୍ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ତା'ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୁପି ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

(୩) ଛଚିନ୍ଦା (Snake ground) ରସ ବାଳରେ ଲଗାଇ ୨୦- ୨୫ ମିନିଟ୍‌ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିନିଅ। ଏହା ରୁପି ଦୂର କରିବାର ଏକ ଅନନ୍ୟ ଉପାୟ।

(୪) ନିୟମିତ ଭାବେ ଏଲବେରା (ଘିକୁଆଁରୀ) ରସ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ବାଳରେ ପ୍ରୟୋଗ କର। ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିନିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦିନକୁ ଦିନ ରୁପି ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବାକୁ ଲାଗିବ।

(୫) ତାଜା ସେଓ ରସରେ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଗରମପାଣି ମିଶାଇ ବାଳରେ ଲଗାଇବେ। ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳରୁ ରୁପି ଶେଷ ହୋଇଯିବ।

(୬) ସବୁଜ ବୁଟ ଡାଲି ପାଉଡ଼ରକୁ ଦୁଇଚାମଚରେ ଅଧକପ ଦହି ମିଶାଇ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ବାଳ ଧୋଇଦିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ବାଳ ରୁପି ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ।

(୭) ତାଜା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟି ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଏହାକୁ ବାଳରେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିନିଅ। ଫଳରେ ଧୀରେଧୀରେ ରୁପି ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ।

(୮) ଚାମଚେ ମେଥି ପାଉଡ଼ର, ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ପାଉଡ଼ର, ଅଧାକପ୍ ଦୁଧକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅ। ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ବାଳରେ ଭଲଭାବରେ ଲଗାଅ। ୨୫- ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ନିୟମିତ ଭାବେ କର। ବାଳରୁ ରୁପି ଦୂର ହେବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅମୋଘ ପ୍ରୟୋଗ।



ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣି ଓ ତାର ନିରାକରଣ (HEADLICE)

ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବିଶେଷ କରି ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା, ବେଳେବେଳେ ଏଥିପାଇଁ କାନ୍ଦିବା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଛୋଟଛୋଟ ଜୀବ ଘରକରି ରହିଯାଇଛନ୍ତି। ରୋଗୀ (ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି) ସହ ମିଳାମିଶା ଦ୍ୱାରା ଏହା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ। ୬ -୧୨ ବର୍ଷ ଶିଶୁ ଓ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି।

(୧) ପିଆଜ ରସକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଭଲଭାବରେ ଧୀରେଧୀରେ ମସାଜ କରି ଚାରିଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ। କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲେ ଉକୁଣୀ ନଷ୍ଟ ଯାଆନ୍ତି।

(୨) ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଦିନ ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ତହିଁରେ କର୍ପୂର ପାଉଡ଼ର ମିଶାଇ ଲଗାଇ ସକାଳୁ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅନ୍ତୁ। କିଛିଦିନ ଏହିପରି କରାଗଲେ ଉକୁଣୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

(୩) ନିମ୍ବ ପତ୍ରକୁ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ବାଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ କେଶ ଉକୁଣୀ ମୁକ୍ତ ହେବ।

(୪) ସାମ୍ପୁ ବୋତଲରେ ୧୫ ବୁନ୍ଦା ଟ୍ରି ଅଏଲ ମିଶାଇ ଦେଇ ଓ ତହିଁରେ ବାଳକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଉକୁଣୀ ଶେଷ ହୋଇଯିବେ।

(୪) ବାଦାମର ୧୦- ୧୨ ଦାନାକୁ ବାଟି ପେଷ୍ଟକରନ୍ତୁ। ବାଳରେ ତାହାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ। ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅନ୍ତୁ।

(୫) ଚା', ତେଲ, ଭିନିଗାର, ଅଲିଭ ଅଏଲ, ଲହୁଣୀ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ଉକୁଣୀ ମରି ଯାଆନ୍ତି। ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ନିମ୍ବତେଲ ଅଧିକ ଉପକାରୀ।

(୬) ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା- (୧) ଉକୁଣି ମୁଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପିଲା ଖେଳିବା ସମୟରେ ଏହି ସଂଭାବନା ଥାଏ। ତେଣୁ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଯଥା ସଂଭବ ପରିହାର କରିବା। (୨) ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ବିଛଣାଚାଦର ଆଦି ଗରମ ପାଣିରେ ସଫା କରନ୍ତୁ। (୩) ସଫା ସୁତୁରା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।



ଶୀଘ୍ର କେଶବର୍ଦ୍ଧନ ଉପଚାର

(RAPID HAIR GROWTH)

ଶୀଘ୍ର କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହେଉନଥିବାର ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି କି ? କେଶବର୍ଦ୍ଧନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଉପଚାରର ପ୍ରୟୋଗ କରି ସାରିଛନ୍ତି କି ? ଏବେ ପ୍ରାକୃତିକ ବିଧାନର ପ୍ରୟୋଗରେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ସଫଳ ହେବେ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଯାଦୁ କରିବା ଭଳି ଫଳଦାୟକ ହେବାର ଆଶା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ପରଂପରାକ୍ରମେ ଏହାକୁ ଆମେ ପ୍ରୟୋଗକରି ଉପକୃତ ହୋଇଅଛନ୍ତି। ସେ ସକଳକୁ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା।

(୧) ନିଜ ସାମ୍ପୁ ବୋତଲରେ ପିଆଜକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ପକାଇ ପନ୍ଦର ଦିନ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ତା'ପରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହାକୁ ବାଳ ଧୋଇବାରେ ବ୍ୟବହାର କର। ବାଳ ବଢ଼ିବାର ବେଗ ଅଧିକ ହେବ।

(୨) ଶୋଇଲାବେଳେ ଅଂଗୁର ମଂଜି ତେଲକୁ ବାଳରେ ଲଗାଇ ମାଲିସ କର। ସକାଳୁ ଉଠି ସାମ୍ପୁ କରିନିଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳ ବଢ଼ିବାର ବେଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।

(୩) ଘୃତକୁମାରି (ଏଲବେରା)ର ତିନୋଟି ପତ୍ରରୁ ରସ ବାହାର କରି ମହୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳେଇ ଦିଅ। ଏହାକୁ ବାଳରେ ଲଗାଇ ମାଲିସ କର। ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ବାଳକୁ ଧୋଇଦିଅ। କିଛିଦିନ ଧରି ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।

(୪) ଆଳୁକୁ ସିଝାଇବା ପରେ ସେହି ପାଣିକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ତହିଁରେ ବାଳ ଧୁଅ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

(୫) ନଡ଼ିଆ ଦୁଧକୁ ବାଳରେ ଲଗାଇ ଧୀରେଧୀରେ ମାଲିସ କର। ପରେ ତଉଲିଆ ଢାଙ୍କି ଦିଅ। ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ। ଏହି ଉପଚାର କିଛିଦିନ କରିଚାଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳ ବଢ଼ିବାର ଗତି ତୀବ୍ରହେବ।

(୬) ମେଥିକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦିଅ। ସକାଳୁ ତାକୁ ବାଟି ପେଷ୍ଟ କରିଦିଅ। ତାକୁ ବାଳରେ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ୩୦-୪୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସାମ୍ପୁ କରିଦିଅ। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଭାବେ କେଶ ବଢ଼ିବାର ଗତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।



ଓଠ ଓ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ

(LIPS AND TEETH CARE)

ମହିଳାଙ୍କର ସୁନ୍ଦର ଓଠ ଉପରେ ଅସଂଖ୍ୟ କବି କବିତାମାନ ରଚନା କରିଅଛନ୍ତି। ଅସୁମାରି ଗୀତ ଗାଇଛନ୍ତି। ଆପଣ କ'ଣ ସେପରି ଓଠ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ? ସୁନ୍ଦର ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଜନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆକର୍ଷଣୀୟ। କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସେ ସୁନ୍ଦରତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବା। ଅଧୋଲିଖିତ କେତେକ ଉପଚାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ।

ଫାଟୁଥିବା ଓ ଶୁଷ୍କଓଷ୍ଠ (CRACKED AND DRY LIPS):

ଶୀତ ଋତୁରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଓଠ ଫାଟିଥାଏ ଓ ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ମୌଳିକ ସମସ୍ୟା। ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଓ ନରମ, ମୁଲାୟମ ଓ ଓଷ୍ଠ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ବକ୍ଷ୍ୟମାଣ ଉପଚାର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅନ୍ତତଃ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତୁ।

(୧) ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ଦେଶୀ ଘିଅ ନିଜ ଓଠରେ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଓଠ ଚିକ୍କଣ ଓ ନରମ ହୋଇଯିବ।

(୨) ଏଲବେରା ଜେଲକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ଓଠରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଅଧଘଣ୍ଟାପରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଠ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ନରମ ହୋଇଯିବ।

(୩) ପ୍ରତିଦିନ ନିଜ ଓଠରେ ମହୁ ଅଥବା କୋକୋ ବଟର ଧୀରେଧୀରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଉପକାର ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ।

(୪) କାକୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଓଠ ଉପରେ ଧୀରେଧୀରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୁଷ୍କ ଓଠ ମଧ୍ୟ ନରମ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଯିବ।

(୫) ୪-୫ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ଦଳିଦିଅ। ଛୋଟ ଚାମଚରେ ମହୁ କିମ୍ବା ଲହୁଣୀରେ ମିଶାଇ ଓଠରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଓଠ ନରମ ହୋଇ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ।

(୫) ପ୍ରତିଦିନ ଓଠରେ ଲହୁଣୀ ମାରି ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଓଠ ଫାଟିବା ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୬) ଗ୍ଲିସେରିନ୍ + ଲେମ୍ବୁରସ + ଗୋଲାପ ଜଳକୁ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ମିଶାଇ ନିଜ ଓଠରେ ଲଗାଇବ। ୧୫- ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ପରି ଆପଣଙ୍କ ଓଠ ହୋଇଯିବ।



ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର (TEETH WHITENING)

କାହାରି କାହାରି ମୁଖର ହାସ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ମୁକ୍ତା ନନ୍ଦିତ ଦନ୍ତ ପଂକ୍ତି କେବଳ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ନାହିଁ, ଅପରନ୍ତୁ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନରେ ଲାଖି ରହେ। ବେଳେବେଳେ ଈର୍ଷା ଯେ ନହୁଏ ଏହା ନୁହେଁ। ତେବେ ଆମେ କାହିଁକି ସେହି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବା ନାହିଁ। ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଘରୋଇ ଉପଚାରର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ତାହା ସିଦ୍ଧ ହୋଇପାରିବ।

(୧) ଘଷି ପାଉଁଶ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ହଳଦିଆପଣ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୨) ବ୍ରସ୍ କରିବା ସମୟରେ ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ, ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ଛିଟାରେ ବ୍ରସ୍ କରନ୍ତୁ। କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦାନ୍ତ ସଫେଦ୍ ହୋଇଯିବ।

(୩) ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାର ଭିତର ଅଂଶରେ ଦାନ୍ତ ସଫା କଲେ ଦାନ୍ତରୁ ହଳଦିଆ ରଂଗ ଦୂର ହୋଇ ଚକ୍‌ଚକ୍ ହୋଇଯିବ।

(୪) ଶୁଖିଲା ତେଜପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଲେମ୍ବୁ ଚୋପାକୁ ବାଟି ପେଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଦାନ୍ତର ଶୁଭ୍ରତା ବଢ଼ିଯିବ।

(୫) ଅଧକପ୍ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଇ କୁଳି କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ସଫେଇ ହୋଇପାରିବ।

(୬) ନିୟମିତ ଭାବେ ଗାଜର କିମ୍ବା ସେଉ ଜଳଖିଆରେ ଚୋବେଇ କରି ଖାଅନ୍ତୁ। ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରହିବ।

(୭) ଲୁଣରେ ଦୁଇ ତିନି ବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ୪/୫ ବୁନ୍ଦା ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ଘଷନ୍ତୁ। ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ସହ ମଜଭୁତ ହେବ।

(୮) କରଞ୍ଜ, ବବୁଲ (ବଗୁଲି) ପ୍ରଭୃତି ଦାନ୍ତକାଠି ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ। ଦାନ୍ତ ସଫା ହେବା ମଜଭୁତ ତଥା ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ।

ଦାନ୍ତ ସୁରକ୍ଷାର କେତେକ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ-

(୧) ବ୍ରସ୍‌ର ଧାର ବଙ୍କା ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ଆଉ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

(୨) ଦାନ୍ତକାଠି ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଘଷିବା ଅଂଶ ନରମ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ଟରବର ହେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ।

(୩) ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ରସ୍‌କୁ ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ବୁଡ଼ାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

(୪) ଦାନ୍ତକୁ ଉପରୁ ତଳକୁ ଏବଂ ତଳୁ ଉପରକୁ କ୍ରମରେ ଘଷନ୍ତୁ।

(୫) ପଚାଶ- ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ସମୟରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶର ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେଲାପରି ଦାନ୍ତର ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ପ୍ରୟୋଜନ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରି ଉଷୁମ ଲୁଣ ପାଣିରେ କୁଳି କରିବା ବହୁ ଉପକାରୀ।

(୬) ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ରସ୍ କଦାପି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ।

(୭) ଦାନ୍ତ ହଲିବା କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଗରମ ସହ୍ୟକରି ନପାରିବା ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ସମସ୍ୟା। ଏହାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଚାମଚେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ନିମ୍ବପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡକୁ ଆଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ଘଷିବା, ଲଙ୍କାଆମ୍ବ (କାଜୁ ବାଦାମ) କିମ୍ବା ଜଡାଖାଇ ଦାନ୍ତକାଠିରେ ଦୁଇ- ତିନିଥର ଦିନକୁ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳିଥାଏ। ଏହା ସହ ଲୁଣପାଣି କୁଳି କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ।

(୮) ବସନ୍ତ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଆମ୍ବପତ୍ର ଡେମ୍ଫକୁ ୩/୪ ମିନିଟ୍ ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ।

(୯) ଅର୍ଜୁନ ଦାନ୍ତକାଠି- ଏହା ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ କାଠିପରି ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ସହ ରକ୍ତ ଶୋଧନ କରିଥାଏ। ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ଟି.ବି. ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

(୧୦) ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା ବସିବାବେଳେ ଦାନ୍ତକୁ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ।



ଉପବାସରୁ ଲାଭ

ଶରୀରର ପୋଷଣ ଅନ୍ନ ଗ୍ରହଣରୁ ହୋଇଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାପରେ ଶରୀରରେ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ପୋଷଣ ଅଂଶ ଶରୀର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରାଯାଇଥାଏ। ଯହିଁରୁ ରସ, ରକ୍ତ ଏବଂ ମାଂସ ଆଦି ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱର ବର୍ଦ୍ଧନ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ନାଦିରୁ ଯାହା ତ୍ୟାଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତାହାକୁ ମଳ, ମୂତ୍ର, ଝାଳ ଆଦି ଆକାରରେ ବାହାରକୁ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର କ୍ରିୟା ସୂଚାରୁରୂପେ ଚାଲିଥାଏ।

ଅନେକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଲୋଭବଶ କିମ୍ବା ରସ- ଆସକ୍ତି ହେତୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଅତିରିକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ପରିପାକ ତଥା ତ୍ୟାଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ପାଇଁ ସମଗ୍ର ପାଚନ ତଥା ରେଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ।

ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧନକ୍ରିୟା ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଯାଏ ଅଥବା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ, ଏହିପରି ପଦାର୍ଥ ଶରୀରର

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଜମା କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଜନ ପଡ଼ିଲେ ପୁନଃ ଉପଯୋଗରେ ଲାଗିଥାଏ। କିଛିକିଛି ସଂଚିତ ପଦାର୍ଥ ଜମାହୋଇ ରହେ ଓ ତାହାର ଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ହୋଇ ନପାରିବାରୁ ଶରୀର ଧୀରେଧୀରେ ସ୍ଥୁଳ ହୋଇଯାଏ। ଏହିପରି ସ୍ଥିତିରେ ସେହି ପଦାର୍ଥକୁ ସେବନ ବର୍ଜ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତଥା ସଂଚିତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବା କ୍ରିୟା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ (High blood pressure) ରେ ଲୁଣ ଓ ସ୍ନିଗ୍ଧ ପଦାର୍ଥ ବର୍ଜିତ କରାଯାଇଥାଏ ଓ ମୂତ୍ର ଔଷଧୀର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଯେ ଲବଣକୁ ପଦାକୁ ବାହାର କରିଦିଏ। ମେଦ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ଦେଇଦେବାପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ, ଆସନ ଉଚିତ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟତଃ ଦେଖାଇ ଦେଉଥିବା ସ୍ଥୁଳ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଭିତରେ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସଂଚିତ ପଦାର୍ଥ ସେଠାରୁ ବାହାରକୁ ଆସି ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ।

ରକ୍ତବାହୀ ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ, ଅବରୋଧ, ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ନାନାପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପନ୍ନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାଣାୟମ ଆଦି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏ ସମସ୍ତ ଅବରୋଧ ହୁଏ ନାହିଁ। ଅପରପକ୍ଷେ ଶରୀର ମେଦଳ ନ ହୋଇ 'ବଳିଲାପରି' ଦେଖାଯାଏ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ସମର୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରର ଏହା ସାଧାରଣ ନିୟମ ଯେ, ଭୋକ ଲାଗିବା ପରେ ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେ ଭୋକ ଲାଗୁଛି, ସେତିକି ଖାଇବା ଏବଂ ଯାହା ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ ଖାଇବା। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ପ୍ରଥମେ ଖିଆ ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲା ତେବେ ପୁନଃ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯେବେ ମଳ-ମୂତ୍ର ବେଗ ଆସିଲା ତ ସେହି କ୍ରିୟାକୁ ନିରାକରଣ କରିବା। ଲୋଭରେ, ଜିହ୍ୱା ସ୍ୱାଦରେ ଅଥବା ମୂଢ଼ତାରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଆହରଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥର ସଂଚୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବହୁବିଧ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଏହାର ବିପରୀତ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ, ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଉପବାସ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସନ୍ତୁଳନ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ ଓ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ।

ରୋଗ ହେବାପରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ ଭଲ ହେବ ରୋଗ ନ ହେବାକୁ ଦେବ। ଆମ ପ୍ରାଚୀନ ଋଷି ମୁନିମାନେ ଶରୀର, ପ୍ରକୃତି ଓ

ଆତ୍ମାର ସ୍ଥିତି, କ୍ରିୟା ଆଦିକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ, ମାନବ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ନିମିତ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ସୂତ୍ରାକାରରେ ପ୍ରକଟକରି ଅଛନ୍ତି। ଧର୍ମ-ଅର୍ଥ-କାମ-ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ନିରୋଗ ଶରୀର ତଥା ସୁସ୍ଥ ମନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ପାଇଁ ଯାହା ସଂଭବ ହୋଇ ନଥାଏ।

ଶରୀର ନିରୋଗ ରହିବା ନିମିତ୍ତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବିଧାନମାନ ରହିଛି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଲଂଘନ (ଉପବାସ) ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଯଦ୍ୱାରା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାୟରେ ଦେହରେ ଲାଘବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ତାହାକୁ ଲଂଘନ କୁହାଯାଏ। ପୀପାସା (ତୃଷ୍ଣା- ନଗ୍ରହଣ) ବାୟୁସେବନ ବୁଲାବୁଲି କରିବା, ଧୂପସେବନ, ଉପବାସ, ବ୍ୟାୟାମ ଏ ଅଦ୍ରବ୍ୟରୂପ ଲଂଘନ କ୍ରିୟା। ଏହାର ଅନୁପାଳନ ନିମିତ୍ତ କୌଣସି ବିଶେଷ ଚିକିତ୍ସା ବା ଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ। ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ଶରୀରକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାର ପ୍ରଚୁର ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ।

ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଲଘୁତା ଆସିଥାଏ। ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ବାୟବୀୟ ତଥା ଆକାଶୀୟ ଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଗୁଣର ବୃଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା କଫ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ତଥା ମାଂସମେଦ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ରୋଗର ଉପଚାର ହୋଇଥାଏ। ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସ୍ରୋତରେ ସ୍ଥିତ ମଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ମଳ, ମୂତ୍ର ତଥା ସ୍ୱେଦର ଶୋଷଣ ହୋଇଥାଏ। ଉପବାସରେ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ। ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ଅନ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ରକ୍ତରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଶର୍କରା ଊଣା ହୋଇଥାଏ।

ସଂପ୍ରତି ଅନେକ ପ୍ରାକୃତିକ, ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନୀ ଉପବାସର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝିଲେଣି। ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବିକାରରେ ଉପବାସ ପାଳନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି। ଫଳରେ ଔଷଧ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅନେକ ଊଣା ହେଉଛି। ଉପବାସ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସୃଷ୍ଟିଶୀଳ ଘଟକ। ବିବିଧ ପ୍ରକାର ବିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଟକ୍‌ସିନ୍ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। କୌଣସି ରୋଗରେ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ପ୍ରକାଶ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁବିଧ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ। ଜରୁଆ ଲାଗୁଥିଲେ, ଅବସାଦ ଲାଗୁଥିଲେ, ଗୋଟିଏ ଦିନପାଇଁ ଉପବାସ କରନ୍ତୁ, ସଂଗେସଂଗେ ଆରୋଗ୍ୟ

ହୋଇପାରିବେ। ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ତୁମର ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ, ଚିକିତ୍ସକ, ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଧାତ୍ରୀ। ତାଙ୍କ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ।

କିଛି ଲୋକ ଉପବାସ ନାଁ ଶୁଣିଲେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଏହା ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ, ଏହା ଦୁର୍ବଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ ନାହିଁ। ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ମନ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୁଏ ଓ ଶରୀର ହାଲୁକା ହୁଏ।

ଉପବାସ ସମୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିପାକତନ୍ତ୍ର ଯଥା- ପାକସ୍ଥଳୀ, ଯକୃତ (Liver), ଅଗ୍ନାଶୟ (Pancreas) ଆଦି ବିଶ୍ରାମ ପାଆନ୍ତି। ବିଳାସୀ, ପେଟୁ ଏବଂ ବିରାମହୀନ ଭୋଜନକାରୀ ସେମାନଙ୍କ ତନ୍ତ୍ରକୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଫଳତଃ ସେହି ଅବୟବଗୁଡ଼ିକ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

ଗଣ୍ଠି, ସନ୍ଧି ଦରଜର କାରଣ ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଜମାହୁଏ, ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଏହା କମ୍ ହୋଇ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ତଥା ଦରଜ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ଏପରି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ଯେ ବିଧାନ ଅନୁସାରେ ଉପବାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ବ୍ୟାଧି ସୁଧାରିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

ଧର୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରର ମହତ୍ୱ ରହିଥିବାର ସ୍ୱତଃ ସିଦ୍ଧ ହେତୁ ସମସ୍ତ ଧର୍ମରେ ଉପବାସର ବିଧାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ। ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ସୁସ୍ଥ ମନରେ ସମ୍ୟକ୍ ରୂପେ ଧର୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

ବିବିଧ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧି ତଥା ନିରାଶା, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଉନ୍ମାଦ, ଅପସ୍ମାର, ଅତତ୍ତ୍ୱାଭିନିବେଶ, ଅବସାଦ ଇତ୍ୟାଦି ମାନସିକ ବିକାରର ଚିକିତ୍ସାରେ ମଧ୍ୟ ଉପବାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭକାରୀ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ଉପବାସ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାରର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ ତହିଁରେ ମନ ମଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଯାଏ। ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭକ୍ତିସଂପନ୍ନ, ସ୍ମୃତିମାନ୍, କୃତଜ୍ଞ, ବିଦ୍ୱାନ, ପବିତ୍ର, ଉତ୍ସାହୀ, ଦକ୍ଷ, ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍, ଗମ୍ଭୀର ବୁଦ୍ଧିସଂପନ୍ନ ତଥା ସମସ୍ତଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ଭାବନାସଂପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ।

ବାସ୍ତବରେ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉପବାସର ମହତ୍ତ୍ୱ ଜାଣିକରି ତାହାକୁ ଧାର୍ମିକ- ଆଚାର- ଆଚରଣରେ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଇଛି । ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଶରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା, ଭୌଗୋଳିକ ସ୍ଥିତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିବିଧ ଉପବାସ ବିଧାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ତଥା ଦୁଗ୍ଧ କଳ୍ପ ଆଦି ଅନେକ କଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ସୂଚିତ ହୋଇଅଛି ।

ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏକାଦଶୀ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅମାବାସ୍ୟା, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଆଦି ପୁଣ୍ୟ ତିଥିମାନଙ୍କରେ ଉପବାସର ମହାତ୍ମ୍ୟ ବହୁଧା ଚର୍ଚ୍ଚିତ । ଧର୍ମ ଲାଭ ହେବା ସହ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ସଦାଚାରୀ ତଥା ସୁନାଗରିକ ହେବା ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇପାରିବେ ।

ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ (ଉପବାସ) ପାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାୟୁପୁରାଣ, ବିଷ୍ଣୁ ଧର୍ମୋତ୍ତର ଗରୁଡ଼ପୁରାଣ, ଅଗ୍ନିପୁରାଣ, ଶିବପୁରାଣ ଆଦିରେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

ଯଃ କରୋତି ନରୋଭକ୍ତ୍ୟା ଏକାଦଶ୍ୟା ସୁପୋଷଣମ୍ ।
ସ ଯାତି ବିଷ୍ଣୁ ସାଲୋକ୍ୟଂ ପ୍ରାପ୍ୟ ବିଷ୍ଣୁ ସ୍ୱରୂପଣମ୍ ।। (୧୯୭)
(ଶିବ ପୁରାଣ)

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସକଳ ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଶ୍ରୀହରିଙ୍କ ସାରୂପ୍ୟ ଲାଭକରି ବିଷ୍ଣୁଲୋକକୁ ଗମନ କରନ୍ତି ।

ବିଷ୍ଣୁ ଧର୍ମୋତ୍ତରରେ ସୂଚନା ରହିଛି ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ କଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କଞ୍ଚୁକ ମୁକ୍ତ ଭୁଜଙ୍ଗ ପରି ନିଖିଳପାତକରୁ ପରିତ୍ରାଣ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଓ ନରକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ସକଳର ନମସ୍ୟ, ପୂଜନୀୟ ଓ ଶ୍ରୀହରିଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । (୧୯୩/୯୪) (ଶ୍ରୀହରି ଭକ୍ତି ବିଳାସ, ପୃ- ୧୯୨) ।।



ପ୍ରାଣାୟାମ

ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ନିରୋଗ ରହି ଦୀର୍ଘାୟୁ ତଥା ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରିଥାଏ। ମନର ପ୍ରାଣ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ। ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଅତି କଠିନ କିନ୍ତୁ ନିରୋଧ ତଥା ବଶୀକରଣ ଫଳରେ ମନର ସଂଜମ ସୁଗମ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏଣୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକ ସାଧନ ପ୍ରାଣାୟାମ ସର୍ବ ଦୋଷ ନାଶକ। ଅଗ୍ନିର ସଂଯୋଗରେ ଧାତୁର ମଳଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସମସ୍ତ ଦୋଷ ପ୍ରାଣର ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଚିତ୍ତ ବିକାରୀ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନ୍ତର୍ବାହ୍ୟ ସକଳ ଦୋଷକୁ ଦୂରକରି ଚିତ୍ତକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ବଳରେ କର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରବଣ କରିପାରେ, ଚକ୍ଷୁ ଦେଖିପାରେ, ତ୍ୱଚା ଅନୁଭବ କରିପାରେ, ଜିହ୍ୱା ବାରିପାରେ, ନାସିକା ଶୁଂଘିପାରେ, ମସ୍ତିଷ୍କ, ବୁଦ୍ଧି ସେମାନଙ୍କ କର୍ମ କରିପାରନ୍ତି। ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ହୃଦୟରୁ ଶିରାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ। ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ପରିପାକ କ୍ରିୟା ସଂପାଦିତ ହୁଏ, ନିଷ୍କାସନ ଓ କ୍ଷରଣ କ୍ରିୟା ସମାହିତ ହୁଏ। ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁର ଦୃଷ୍ଟି- ଦର୍ଶନ ସଂଭବ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରାଣ ସକଳ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ମୂଳ ଶକ୍ତି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି କୁହାଯାଇଛି । ଏହା ଅଦୃଶ୍ୟ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ- ଶକ୍ତି । ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଛିନ୍ନ ହୋଇଗଲେ ପାର୍ଥିବ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସଂପର୍କ ଛିନ୍ନ ହୁଏ ଓ ମନୁଷ୍ୟ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ଯେଉଁ ପ୍ରାଣ ଦୃଶ୍ୟ ଶରୀରରେ ରହି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଉଥିଲା ତାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ ହୋଇଗଲା ।

ଏହାର ଉପଯୋଗିତା ତଥା ବିଶ୍ଳେଷିତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଉପନିଷଦ, ପାତଞ୍ଜଳାଦି ଯୋଗ ଗ୍ରନ୍ଥ, ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପୁରାଣରେ ଅନେକତ୍ର ଚର୍ଚ୍ଚିତ । ଶ୍ରୌତ, ସ୍ମାର୍ତ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମକାଣ୍ଡ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧାନର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି । କାରଣ ଦୈନିକ କୃତ୍ୟ, ସଂଧ୍ୟା, ବଂଦନାଦି ତଥା ବିବିଧ ସଂସ୍କାର, ଯଜ୍ଞ ଆଦିରେ ପ୍ରଥମତଃ ପ୍ରାଣାୟାମର ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଏହି ପ୍ରୟୋଜନ ପାଇଁ ନୁହେଁ ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶୁଦ୍ଧି ତଥା ଆରୋଗ୍ୟ, ସଦାଚାର ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ପଦର ସଂଯୋଗରେ ହୋଇଅଛି । ପ୍ରାଣ- ଆୟାମ । ଏହା ଦୁଇ ପଦର ଦୀର୍ଘ ସଂଧି ହେବାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣାୟାମ ଶବ୍ଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଅଛି । ଏଠାରେ ପ୍ରାଣ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ- ନିଜ ଶରୀରରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ବାୟୁ ଓ ଆୟାମର ଅର୍ଥ ନିରୋଧ (ରୋକିବା) ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ରୋକିବା ।

'ପ୍ରାଣ ସ୍ୱଦେହଜୋ ବାୟୁରାୟାମସ୍ତନିରୋଧମ୍' । (୧)

ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣବାୟୁର ନିରୋଧ ହିଁ ପ୍ରାଣାୟାମ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଆସନ-ବଦ୍ଧ ହୋଇକରି କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଏତେ ବ୍ୟାପକ ଯେ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ପୁରାଣରେ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେଉଁଠି ପାଂଚ ପ୍ରାଣାଦି ବାୟୁରେ ପ୍ରଥମର ଆୟାମ- ନିରୋଧ କରାଯାଇଅଛି । ପାଞ୍ଚବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ପ୍ରାଣ- ଅପାନ ବାୟୁର ଆୟାମ ଓ ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ପାଂଚ ବାୟୁର ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଧାରଣ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଇଅଛି । ଦଶ ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ 'ପ୍ରାଣ' ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହେତୁ ତାହାକୁ ପ୍ରଭୁ ଭାବେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଅଛି । ଏହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଚାର କୂର୍ମ, ଶିବ ଓ

ଅଗ୍ନିପୁରାଣରେ କେବଳ ପ୍ରାଣର ଆୟାମରେ ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଅଛି। (୨)

ପ୍ରାଣ ପାନସମା ଯୋଗଃ ପ୍ରାଣାୟାମୋ ଭବତି। (୩)

ପ୍ରାଣ ପାନ ନିରୋଧଶ୍ଚ ପ୍ରାଣାୟାମଃ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତଃ। (୪)

ପ୍ରାଣପାନ ନିରୋଧସ୍ତୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉଦାହୃତଃ। (୫)

ପ୍ରାଣର କାର୍ଯ୍ୟ- ଯଦିଓ ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ, ବିବିଧ କର୍ମରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ। ପାଂଚଗୋଟି ପ୍ରମୁଖ ହେଉଛି, ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ସମାନ, ଉଦାନ ଏବଂ ବ୍ୟାନ। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାଣ ଓ ଅପାନ ମୁଖ୍ୟ। ପ୍ରାଣର ସ୍ଥାନ ହୃଦୟରେ, ଅପାନ ଗୃହ୍ୟ ଦ୍ୱାରରେ, ସମାନ ନାଭିମଣ୍ଡଳରେ, ଉଦାନ କଣ୍ଠ ଦେଶରେ, ବ୍ୟାନ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ। ଏହା ସମଗ୍ର ଶରୀର ପରିଭ୍ରମଣ କରିଥାଏ।

(୧) ପ୍ରାଣ- ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରଦତ୍ତ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ। ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ନାସାପୁଟ, ନାଭି ଏବଂ ହୃଦୟମଣ୍ଡଳ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶବ୍ଦ, ଉଚ୍ଚାରଣ, ଶ୍ୱାସ ମନ୍ଦଗତି ଏବଂ କଫ।

(୨) ଅପାନ- ଏହା ମଳଦ୍ୱାର ମଣ୍ଡଳରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ, ଲିଂଗ, କୋଷ ଏବଂ ନାଭିର ଅଧୋଦେଶରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ। ଏହା ମଳ, ମୂତ୍ର ନିଃସାରଣରେ ହୋଇଥାଏ।

(୩) ବ୍ୟାନ- ପ୍ରାଣ ଓ ଅପାନ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଅକ୍ରିୟା ସ୍ଥଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, କଟୀ, ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଆଦିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାହିତ କରିଥାଏ।

(୪) ସମାନ- ଏହା ସମଗ୍ର ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସଂଚାଳନ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏହା କ୍ଷୁଧାଗ୍ନିକୁ ପ୍ରଦୀପ୍ତ କରେ। ଏହା ପରିପାକ କ୍ରିୟାରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

(୫) ଉଦାନ- ସମସ୍ତ ସନ୍ଧି ଏବଂ କଣ୍ଠ ଦେଶରେ ଓ ଅଂଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ।

ଉପପ୍ରାଣକୁ ପାଂଚଭାଗରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇଛି। ଯଥା- ନାଗ, କୂର୍ମ, କୃକର, ଦେବଦତ୍ତ ଓ ଧନଞ୍ଜୟ। ନାଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଉଦ୍‌ଗାର, ବାକ୍ୟ, କୂର୍ମର ଉନ୍ମୀଳନ ଅଥବା ପଲକ ବନ୍ଦ କରିବା। କୃକର କ୍ଷୁଧା ତୃଷାଦିରେ। ଦେବଦତ୍ତ ନିଦ୍ରା ଓ ନିଦ୍ରାରେ ସହାୟକ ହେବା, ଧନଞ୍ଜୟ ବାୟୁ ପୋଷଣାଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରି

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତି। ବିଶେଷକରି ଶ୍ରବଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ।

ପ୍ରାଣର ରଂଗ- ପ୍ରାଣକୁ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ କୁହାଯାଇଛି। ଲାଲ ଅଥବା ପ୍ରବାଳ ବର୍ଣ୍ଣ। ଅପାନର ରଂଗ ଈଷତ୍ ଶୁକ୍ଳ ବା ଫିକାଲାଲ। ସମାନ ଖାଣ୍ଟି ଦୁଗ୍ଧ ବା କ୍ରିଷ୍ଟାଲ ତେଲିଆ ଆଭାଯୁକ୍ତ। ଯାହା ପ୍ରାଣ ଓ ଅପାନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ। ଉଦାନ ଧୂଷର ଶୁକ୍ଳ। ବ୍ୟାନ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିପ୍ରାୟ।

ଶରୀରରେ ୭୨ କୋଟି, ୭୨ଲକ୍ଷ ଦଶହଜାର ୨୧୦ ନାଡ଼ୀ ରହିଛି। (ମତାନ୍ତର ମଧ୍ୟ ଅଛି)। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୭୨ଟି ପ୍ରଧାନ। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଇଡ଼ା, ପିଙ୍ଗଳା, ସୁଷୁମ୍ନା, ଗାନ୍ଧାରୀ, ହସ୍ତୀ- ଜିହ୍ୱ, ପୂଷା, ଯଶସ୍ୱିନୀ, ଅଳମ୍ବୁଷା କୁହୁ ଓ ଶଂଖିନୀ ନାମ ଦଶ ପ୍ରମୁଖ। ଏହି ଦଶଟିର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥାନକୁ ନାଡ଼ୀଗୁଡ଼ିକର ମହାଚକ୍ର କୁହାଯାଏ। ଏହି ନାଡ଼ୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଇଡ଼ା ବାମପଟ, ପିଙ୍ଗଳା ଡାହାଣପଟ ଓ ସୁଷୁମ୍ନା ଦୁଇଟିର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀରେ ରହନ୍ତି। ବାମନେତ୍ରରେ ଗାନ୍ଧାରୀ, ଡାହାଣ ନେତ୍ରରେ ହସ୍ତୀଜିହ୍ୱାର ସ୍ଥାନ। ପୂଷା ଦକ୍ଷିଣ କର୍ଣ୍ଣ ଓ ଯଶସ୍ୱିନୀ ବାମ କର୍ଣ୍ଣରେ ସ୍ଥିତ। ଅଳଂଭୂଷା ମୁଖରେ, କୁହୁ ଉପସ୍ଥରେ, ଶଂଖିନୀ ଗୁହ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥାନ୍ତି। ଇଡ଼ା, ପିଙ୍ଗଳା ଓ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀର ସ୍ଥିତି ପ୍ରାଣମାର୍ଗରେ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଜୀବାତ୍ମା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ନାଡ଼ୀମାନଙ୍କରେ ରହି ଭ୍ରମଣ କରିଥାଏ।

ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରାଣ- ଶ୍ୱାସ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ରୂପ। ଶ୍ୱାସ ଜାଣିହୁଏ କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ। ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବ। ତୁମେ ଯଦି ବାହ୍ୟ ଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ତା’ ହେଲେ ସହଜରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରିବ। ସର୍ବଶେଷରେ ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ତୁମେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରିବ।

ପ୍ରାଣ ଓ ମନ ପରସ୍ପର ଗଭୀର ଭାବେ ସଂଯୁକ୍ତ। ମନ ପ୍ରାଣ ସହାୟତା ବିନା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନୁହେଁ। ପ୍ରାଣର ସ୍ପନ୍ଦନ ମନରେ ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ କରେ। କ୍ଷୀର-ନୀର ପରି ମନ ପ୍ରାଣର ସଂଯୋଗ। ପ୍ରାଣ ମନକୁ ଗତିଶୀଳ କରିବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ। ପ୍ରାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ। ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ସ୍ୱତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବ।

ପ୍ରାଣାୟାମ କ'ଣ ?– ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ବାସ୍ତବ ବିଜ୍ଞାନ। ରାଜଯୋଗର ଏହା ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ। ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସକଳ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିର ନାଶ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶକ୍ତି, ପାଚନକ୍ରିୟା, ସ୍ନାୟବିକ କ୍ରିୟା, ରସ ଶକ୍ତିକରଣ, ମନର ସୁସ୍ଥତା, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରିକ ବିନାଶକାରୀ, ରାଜସ ଦୂରହୁଏ। ଆଳସ୍ୟ ବିନାଶକାରୀ, ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା କରେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଘଟାଏ ଓ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସକାରୀର କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସହ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ଲାଗି ରହେ।

ପ୍ରାଣାୟାମେନ ଯୁକ୍ତେନ ସର୍ବରୋଗ କ୍ଷୟୋ ଭବେତ୍।
ଅଯୁକ୍ତା ଭ୍ୟାସ ଯୋଗେନ ସର୍ବରୋଗ ସମୁଦ୍‌ଭବଃ।
ହିକ୍‌କା କାମଶ୍ଚ ଶ୍ୱାସଶ୍ଚ ଶିରଃ କର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷି ବେଦନାଃ।
ଭବନ୍ତି ବିବିଧା ଦୋଷାଃ ପବନସ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମାତ୍ ॥

ସମୁଚିତ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସରେ ସକଳ ରୋଗ ନାଶ ହୋଇଥାଏ। ଅବିଧିପୂର୍ବକ ପ୍ରାଣାୟାମ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ହିକ୍‌କା, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଫୁଲା, ଶିର, କାନ, ନେତ୍ର ବେଦନା ହୋଇଥାଏ।

ଯୋଗ ଶସ୍ତ୍ରାନୁମୋଦିତ ପଦ୍ଧତି ତଥା ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପବିଷ୍ଟ ପରଂପରାରେ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସର୍ବରୋଗ ନାଶ ହୁଏ। ବିପରୀତ ଆଚରଣରେ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ।

ଅଧିକାରୀ– ଯାହାର ମନ ସ୍ଥିତି ନିଶ୍ଚଳ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପଦ୍ରବରୁ ମୁକ୍ତ, ଯେ ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ଗୁରୁଙ୍କ ବାକ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସୀ, ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ, ପରିଶୁଦ୍ଧ ଆହାର, ପାନୀୟ ଓ ପରିମିତି ନିଦ୍ରା, ଆବାଗମନ ଚକ୍ରରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଧିକାରୀ କୁହାଯାଇଛି। ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିପାରନ୍ତି। ପ୍ରାଣାୟାମ ଯତ୍ନର ସହ ଉଦ୍ୟମ, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଧି।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଶକ୍ତ, ଅହଂକାରୀ, ଅସାଧୁ, ଅବିଶ୍ୱାସୀ, କୂଟ- ଆଶ୍ରୟୀ, ଚତୁର, ବିଶ୍ୱାସଘାତକ, ସାଧୁନିନ୍ଦକ, ଗୁରୁ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ବିରୋଧୀ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ-ଗଳ୍ପପ୍ରିୟ, ଗପୁଡ଼ି ସ୍ୱଭାବ, ସାଂସାରିକ- ଆସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା, କ୍ରୂର,

ନିଷ୍ଠୁର, ଲୋଭୀ, ଅତ୍ୟଧିକ ମୂଲ୍ୟହୀନ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମୀମାନେ କେବେହେଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ କ୍ରିୟାର ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। କୌଣସି ଯୋଗ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରି ନଥାନ୍ତି।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇଅଛି। (୧) ଉତ୍ତମ, (୨) ମଧ୍ୟମ, (୩) ଅଧମ। ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରବୃତ୍ତି, ଜ୍ଞାନ, ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସ୍ତର, ଦେହବୁଦ୍ଧି, ମୁକ୍ତିଇଚ୍ଛା, ସାଧନାର ପରାକାଷ୍ଠାକୁ ନେଇ ଏହା କରାଯାଇଛି। ଗୁରୁଙ୍କ ପଦପ୍ରାନ୍ତରେ ବସି, ସେବାକରି, ନିଜର ଉନ୍ନତି, ସଫଳତା କାମନା ଥାଇ ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ମାର୍ଗରେ ଚାଳିତ ହେବାର ମାନସ ରଖିବା।

ପ୍ରାଣାୟାମ- ଅଭ୍ୟାସୀ ବ୍ୟକ୍ତି (ସାଧକ) ବିନୟ, କୋମଳ ବାଣୀ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବେ। ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଭାବ ଥିବ। ସେ ସାଧୁସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥିବେ। ସତ୍ୟବାଦୀ ହୋଇଥିବେ। ସେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହେବେ। ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଗୃହ୍ୟ ଯୌନ ସଂଯମ ରକ୍ଷା କରିବେ।

ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା- ପ୍ରାଣାୟାମାଭ୍ୟାସୀ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ବିଚାରକୁ ଧ୍ୟାନଦେବା ଜରୁରୀ, (୧) ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନ, (୨) ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ, (୩) ଉତ୍ତମ, ହାଲୁକା, ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର, (୪) ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଦୃଢ଼ତା, ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ, ବ୍ୟଗ୍ର (୫) ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧି।

ସ୍ଥାନ- ଗୋଟିଏ ମନୋରମ ସ୍ଥାନ ଚୟନ କର, ଯେଉଁଠି ଗୋଳମାଳ ନଥିବ। ନଦୀତଟ, ହ୍ରଦକୂଳ, ସମୁଦ୍ର ତଟ କିମ୍ବା ପର୍ବତ- ଶୀର୍ଷ ଯେଉଁଠି ପ୍ରକୃତି ଆନନ୍ଦଦାୟୀ ହୋଇଥିବ। ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଗ୍ଧ- ଆଦି ସହଜ ଲଭ୍ୟ ହୋଇଥିବ। ସେହିଠାରେ ସାଧନା କୁଟୀର ନିର୍ମାଣ କର। ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ ଗୋଟିଏ ବଖରାକୁ ସାଧନା କକ୍ଷ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ। କାହାରିକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ। ତାହାକୁ ପବିତ୍ର ରଖିବାରେ ଚେଷ୍ଟା କର। ଯଦି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବଖରା ନହେଲା ତେବେ ବଖରାର ଗୋଟିଏ କଣରେ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଆସନରେ ବସିଯାଅ। ଗୁରୁଙ୍କର ଫଟୋ ରଖ। ପ୍ରତ୍ୟହ ପୂଜା- ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବରେ କର। ତା'ପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କର। ନିତ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଭାଗବତ, ଗୀତା, ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ ଉପନିଷଦ ଓ ଯୋଗବାଶିଷ୍ଠ ଆଦି ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ। କମ୍ବଳ, କୁଶ ଆସନ ଉପରେ ଧଳା କପଡ଼ା ବିଛାଇ

ଦିଅ। ଏହା ଉପରେ ବସି ପ୍ରାଣାୟାମ- ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ। ଚଟାଣଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ହୋଇଥିଲେ ଭଲ। କାରଣ ପିମ୍ପୁଡ଼ି, ଜନ୍ଦା ସହଜରେ ତୁମକୁ କାମୁଡ଼ି ବ୍ୟସ୍ତ କରିପାରିବେ ନାହିଁ।

ସମୟ- ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଶରତ କିମ୍ବା ବସନ୍ତଋତୁରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ କରିବା ଉତ୍ତମ। ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି ବାଧା ବା ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥାଏ। ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରବେଳା କିମ୍ବା ସଂଧ୍ୟାରେ କରିବ ନାହିଁ। ସକାଳର ଶୀତଳ ସମୟରେ ତୁମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ।

ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପରେ କିମ୍ବା କ୍ଷୁଧା ସମୟରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର ନାହିଁ। ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ। କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସୁପାଚ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ଯୌଗିକ ଖାଦ୍ୟ- ଯୋଗଭ୍ୟାସୀ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ସୀମିତ ଭାବେ କିଛି ଗ୍ରହଣ କରିବେ। ଲୁଣ, ସୋରିଷ, ଖଟା, ଗରମ, ପିତା ଜିନିଷ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ। ଅଗ୍ନିସେବନ, ନାରୀ, ଅଧିକ ଚାଲିବା, ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟରେ ସ୍ନାନ, ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଆଦିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବେ। ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଧ, ଘିଅ ମଧ୍ୟ ବାରଣ। ଗହମଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ସବୁଜପରିବା, ବଗଡ଼ା ଚାଉଳ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତିର ଅଗ୍ରଗତି ହୁଏ।

ଶରୀର ସ୍ଥିତି- ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପବେଶନଶୈଳୀର ପ୍ରୟୋଜନ। ଆସନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି ସଫଳତା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା। ଛାତି, ବେକ, ମୁଣ୍ଡ, ସିଧାସଳଖ ରହିବ। ତେବେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ମୁକ୍ତ ରହିବ। ଆଗ, ପଛ କିମ୍ବା କଡ଼କୁ ଢଳି ବସିବା ଅବିଧି। ମୋଟାଲୋକ ପଦ୍ମାସନରେ ବସି ନପାରିଲେ ସୁଖାସନରେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ। ପଦ୍ମାସନ ନହେବାରୁ ଦୁଃଖ କର ନାହିଁ, କିମ୍ବା ଅପେକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କର ନାହିଁ। ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉଭୟ ଅଭ୍ୟାସ କର, ସମୟକ୍ରମେ ଦୁଇଟିର ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇପାରିବ। ଚୌକିରେ ବସି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିହେବ।

ନାଡ଼ୀ ଶୋଧନ- ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମର ଗଭୀର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନାଡ଼ୀ ଶୋଧନ ଅତି- ଆବଶ୍ୟକ। ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ

ଓ ହଳାସନ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ୀ ଶୋଧନ ହୋଇଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବାହ ହୋଇଥାଏ । ନାଡ଼ୀ ଶୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଛି ପ୍ରାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିପୁଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ମାସ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାପ ନାଶକରେ, ଛ' ମାସ ଅଭ୍ୟାସରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ତୃଷ୍ଣା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଏକ ବର୍ଷ ଅଭ୍ୟାସୀ ଆତ୍ମା- ଅନୁସନ୍ଧାନୀ କରିଥାଏ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ବ୍ୟସ୍ତତା- ତରବର ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଶରୀର ଓ ମନର କ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣ ପରିଜ୍ଞାତ ହୋଇପାରିବେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସହିତ ବିଶ୍ୱଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇପାରିବେ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ରୋଗ ନାଶକ ପ୍ରଭାବ- ଅନେକ ଉପନିଷଦରେ ରୋଗନାଶକ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଅଛି । ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ଯୋଗ ଚୂଡ଼ାମଣି ଉପନିଷଦରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଛି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ହିକ୍‌କା, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ନେତ୍ର ଓ କାନର ବେଦନା ତଥା ବାୟୁ ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । 'ଅମୃତନାଦୋପନିଷଦ୍'ରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି ଯେ ପ୍ରାଣାୟାମ ସାଧକ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ ଟାଳିଦିଏ, ଯୋଗ କୁଣ୍ଡଳନୀ ଉପନିଷଦ- କଥନାନୁସାରେ ଉଜ୍ଜାୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ମସ୍ତକର ଉଷ୍ଣତା କଣ୍ଠସ୍ଥିତ କଫ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଗୁଳ୍ମ, ପ୍ଳୀହା, ପିତ୍ତ, ଜ୍ୱର, ତୃଷାଦି ବିକାର ଦୂର କରିଥାଏ । ଭସ୍ତ୍ରୀକା ପ୍ରାଣାୟାମ କଣ୍ଠରେ ଦାହାକୁ ଦୂର କରି ଅଗ୍ନିଦୀପିତ କରିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ପାପନାଶ କରିଥାଏ । ଭସ୍ତ୍ରୀକା ଓ କପାଳଭାତିର ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ସାଧାରଣରୁ ଅସାଧ୍ୟରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଅପରପକ୍ଷେ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା- ସର୍ଦ୍ଦିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାଟ୍‌ଆଟାକ୍, କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅତଏବ ସାଧକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଭେଦ- ତ୍ରିଶିଖି ବ୍ରାହ୍ମଣୋପନିଷଦ୍‌ରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି ଯେ ପ୍ରାଣାୟାମ ସାଧକ ବାୟୁଜିତ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜିତ୍ ଅଳ୍ପହାରୀ, ସ୍ୱଳ୍ପନିଦ୍ରା, ତେଜସ୍ୱୀ ଓ ଶକ୍ତିମାନ ହୋଇଥାଏ । ନାଭିକେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାଣଧାରଣ ଦ୍ୱାରା କୁକ୍ଷୀରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ଲଘୁ, ମଧ୍ୟମ ଦୀର୍ଘ ଭେଦରେ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ ।

ଲଘୁ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ସ୍ୱେଦ, ମଧ୍ୟମରେ କମ୍ପ, ଦୀର୍ଘ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ବିଷାଦ ଦୂର ହୁଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ।

ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ପନ୍ଦରଥର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବାରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ବିଚାରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ। ପ୍ରାଣବାୟୁର ଏହି ପ୍ରକାର ନିୟମିତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବା ଅଭ୍ୟାସର ଦୃଢ଼ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ପ୍ରାଣାୟାମର ଚାରିଗୋଟି ଦିଗ- (୧) ପୂରକ ବା ଶ୍ୱାସ ନେବା, (୨) ରେଚକ ବା ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା, (୩) ଅନ୍ତର୍କୁମ୍ଭକ- ଶ୍ୱାସ ଭିତରେ ରଖିବା, (୪) ବହିର୍କୁମ୍ଭକ ଶ୍ୱାସ ବାହାରେ ଧରି ରଖିବା।

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଦୃଶ୍ୟ, ଅଦୃଶ୍ୟ (ସୂକ୍ଷ୍ମ), ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରଭୃତି ଭେଦରେ ପାଞ୍ଚ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ। (୧) ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ବା ଭୌତିକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଶରୀର, (୨) ମନୋମୟ କୋଷ- ମାନସିକ ଶରୀର, (୩) ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଶରୀର, (୪) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଆତ୍ମିକ ବା ଉଚ୍ଚମାନସ ଶରୀର, (୫) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ତୁରୀୟ ବା ଜ୍ଞାନାତୀତ ଶରୀର।

ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ପ୍ରାଣାୟାମ- ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଜ୍ଞାତ ଭାବେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିଥାଉଁ। ଯେବେ ତୁମେ ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ ଗଳ୍ପ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରୁଥାଅ ଅଥବା କୌଣସି ଗାଣିତିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କର, ମନ ଅତି ନିବିଷ୍ଟ ସେହି ବିଷୟ ପ୍ରତି ତଲ୍ଲୀନ ହୋଇଯାଏ। ସେହି ସମୟରେ ଯଦି ଶ୍ୱାସ ଗତି ନିରୀକ୍ଷଣ କର ତେବେ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଧୀର ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବ। କୌଣସି ଦୁଃଖଦ, ଅଥବା ହାସ୍ୟକର ଦୃଶ୍ୟ ନାଟକ ବା ସିନେମାରେ ଦେଖିଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସର ଗତି ଧୀର ହୋଇଥାଏ। ଗଭୀର ଭାବେ ଜପ କରିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ବ୍ରହ୍ମ ଚିନ୍ତନରେ ଶ୍ୱାସର ମନ୍ଦଗତି ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ। ଏଥିରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ମନ ଯେବେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ତଲ୍ଲୀନ ହୋଇଯାଏ, ଶ୍ୱାସ ଗତି କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ ସ୍ୱୟଂ କ୍ରିୟ ଭାବେ ହୋଇଯାଏ। ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ନିବିଡ଼ ଭାବେ ସଂଯୁକ୍ତ। ତୁମେ ଯଦି ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ଶ୍ୱାସର ଗତି ଜାଣିବାର ଇଚ୍ଛା କରିବ ତେବେ ସଂଗେସଂଗେ ତାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସିବ। ଅଗ୍ନି ସହ ପବନର ସଂପର୍କ ଯାହା ମନର ପ୍ରାଣସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ତାହା।

ଚାଲିବାବେଳେ ସୁଖଦ ପ୍ରାଣାୟାମ- ଉପରକୁ ମୁଣ୍ଡକରି କାନ୍ଧ ଛାତିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ଚାଲ। ଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଅ ଓ ମନରେ ତିନିଥର ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥାଅ। ଗୋଟିଏ ପାଦ ପାତ ପାଇଁ ଥରେ ଓଁକାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର। ତା'ପରେ ବାର ଥର ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଃଶ୍ୱାସ ଭିତରେ ଧରି ରଖ। ପରେପରେ ଛ'ଥର ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧି ପରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ। ସେହି ସମୟରେ ବାରଥର ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥାଅ। ପାଦ ପକାଇବା ସହ ଯଦି ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଉଛି ତେବେ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ସହ ପାଦ ପକାଇବାର ସମ୍ବନ୍ଧ କାଟିଦିଅ। ଅର୍ଥାତ୍ କେବଳ ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ଓ ଶ୍ୱାସ ଗତି ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ଚାଲ। ଜଂଜାଳ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ ଓ ସାୟଂ ଭ୍ରମଣ କାଳରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲାଭନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବେ। ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କୁ ଅପାର ଆନନ୍ଦ ଦେବ। ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଯିବେ। ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଉପକାରିତା ଓ ପ୍ରଭାବକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ।

ଶବାସନରେ ପ୍ରାଣାୟାମ- କମ୍ବଳ, ସତରଂଜି ବିଛଣାରେ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇ ରୁହ। ହାତକୁ ଦୁଇପଟକୁ ନିସ୍ପୃହଭାବେ ଖୋଲା କରି ରଖ। ପାଦ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନରେ ସଳଖକରି ରଖ। ସମସ୍ତ ପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁକୁ ଢିଲା କରିଦିଅ। ଯେ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ସେମାନେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିପାରିବେ। ମାଟି ଉପରେ କିମ୍ବା ବେଡ୍‌ସିଟ୍ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିହେବ। ଧୀରେ ଶବ୍ଦ ନକରି ଶ୍ୱାସ ନିଅ। ସୁଖ ପୂର୍ବକ କୁମ୍ଭକ କର। ତା'ପରେ ଧୀରେ ଉଭୟ ନାସାପୁଟ ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ବାହାର କରିଦିଅ। ପ୍ରାତଃ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ବାରବାର ଥର ଅଭ୍ୟାସ କର। ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ସହ କରୁଥାଅ। ସୁଖାସନରେ ବସି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଇପାରେ। ଏହା ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ସଂଯୁକ୍ତ କ୍ରିୟା। ଧ୍ୟାନ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଏକ ସଂଗରେ ହୋଇଯାଏ। ଏହା କେବଳ ବିଶ୍ରାମ ଦିଏ ନାହିଁ, ମନ ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ।

ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦି ପ୍ରାଣାୟାମ- ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଉଦ୍ଦୀପକ ଶ୍ୱସନ: ଗୋଟିଏ ଆରାମଦାୟକ ଯଥା- ପଦ୍ମାସନ ଓ ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସ। ଆଖି ବନ୍ଦକର। ବାମ ନାସାପୁଟକୁ ଡାହାଣ କାଣି ଆଂଗୁଠି ଓ ମୁଦି ଆଂଗୁଠିରେ ବନ୍ଦକର; ଡାହାଣ

ନାସାପୁଟରେ କଷ୍ଟ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସ ଭର୍ତ୍ତି କର। ତା'ପରେ ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାକୁ ବୁଢ଼ା ଆଂଗୁଠି ଟିପରେ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ। ଜାଳନ୍ଧର ଓ ମୂଳ ବନ୍ଧ କର। ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରୁଥିଲେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ। ମୂଳ ବନ୍ଧ ଛାଡ଼ି ଦିଅ ଓ ପରେ ଜାଳନ୍ଧର ବନ୍ଧ ଛାଡ଼ିବ। ମୁଣ୍ଡ ସଳଖ ରଖ। ଡାହାଣ ନାସାରନ୍ଧ୍ରରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼। (ବାମପଟ ପୁଡ଼ା ଅନାମିକା, କନିଷ୍ଠାରେ ବନ୍ଦ ଥିବ)। ଅଭ୍ୟାସର ଏହା ଏକ ଚକ୍ର। ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଦଶ ଚକ୍ର କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ। (ଶରୀରର ଶକ୍ତି, ବୟସ, ଋତୁ ଆଦିର ବିଚାର କରିବା ବିଧି)। ଅଭ୍ୟାସ ସହଜ ଜଣାଗଲେ ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ। (ଭୋଜନ ପରେ ଏହା ଅକରଣୀୟ)।

ଉପକାର- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ବାତ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ। ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ। ମନ ସଜାଗ ହୁଏ, ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଏ। ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ, ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ପ୍ରଭୃତିରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। (ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା -୨/୫୦)

ସୂର୍ଯ୍ୟ- ଅର୍ଥ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ୀ, ଭେଦ- ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା। ଅର୍ଥାତ୍ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ୀକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା।

ନାଡ଼ୀ ଶୋଧନ (ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ)- ସୁଖରେ ବସ। ସିଦ୍ଧାସନ, ସିଦ୍ଧଯୋନି ଆସନ ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସ। ସଂଭବ ନହେଲେ ଆଗକୁ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ୱାଇ ସଳଖ ହୋଇ ବସ। ସିଧା ଚଉକିରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇପାରେ। ମୁଣ୍ଡ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖ, ଆଖିବନ୍ଦ, ଡାହାଣ ହାତରେ ନାସାଗ୍ର ମୁଦ୍ରା, ବାମହାତ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ବା ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବ। ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଡାହାଣ ନାସାରନ୍ଧ୍ର ବନ୍ଦକରି ବାମ ନାସାପୁଟରେ ଶ୍ୱାସ ନିଅ, ମନ ମଧ୍ୟରେ ଓଁକାର ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା କରୁଥିବ। ସହଜଭାବେ କରିହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରିଚାଲ। ବାମନାସା ରନ୍ଧ୍ର ବନ୍ଦକର, ଡାହାଣ ରନ୍ଧ୍ରରୁ ବୁଢ଼ା ଆଂଗୁଳିରେ ଚାପ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ତତ୍‌ସହିତ ଓଁ ଗଣନା ଚାଲୁ ରଖ। ନେବା ଓ ଛାଡ଼ିବା ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ସମାନ ସଂଖ୍ୟା ହେବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ଏହିପରି ଦଶଚକ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କର।

ସକାଳ (ଭୋର) ୪ଟାରୁ ଛ'ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉତ୍ତମ, ଭୋଜନ ପରେ ଘଣ୍ଟାଏ ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ। ଦଶରୁ- ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍।

ଉପକାର- ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳୁଥିବାରୁ ସମଗ୍ର ଶରୀର ପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ । ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ମୁକ୍ତ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମନ ଶାନ୍ତ ଓ ନିର୍ମଳ ହୁଏ । ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନୀ ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଉଜ୍ଜାୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ- ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସ । ମୁଖ ବନ୍ଦ କର । ଆଖି ବନ୍ଦ କର । ଶରୀରକୁ ଢିଲା କର । ନାସା ବାଟେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । କିଛି ସମୟ ପରେ କଣ୍ଠ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖ । ଭାବନା ଯେ କଣ୍ଠ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଯାଉଛି ଓ ଆସୁଛି । କଣ୍ଠ ରନ୍ଧ୍ର ଚାପି ହୋଇ ଉଁଉଁ ଶବ୍ଦ ବାହାରିବ । ବାମ ନାସାଦେଇ ଧୀର ଶ୍ୱାସ ବାହାର କର । ନାସାର ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାକୁ ଡାହାଣ ହାତ ବୁଢ଼ା ଆଂଗୁଠିରେ ବନ୍ଦ କର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁରଖ । କୁମ୍ଭକକୁ ଚାଲୁଥିଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଠିଆ ହେଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

ଉପକାର- ଏହା ଏକ ପ୍ରଶାନ୍ତକ ପ୍ରାଣାୟାମ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉଷ୍ମ ରହେ । ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହା କରାଯାଏ । ଅନିଦ୍ରାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା କରାଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ପାଇଁ ଏହାର ଉପକାରିତା ରହିଛି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପ୍ରମେହ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଲାଭକାରୀ ହୁଏ । କଣ୍ଠର କଫ ଦୂର ହେବା, ଶ୍ୱାସ, କାଶ, ଗଳା ଖସଖସ ହେବା, ସ୍ୱରଭଂଗ ଆଦିରେ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ସ୍ଲିପ୍‌ଡ଼ିସ୍କ ବା ଭଟିକ୍ରାଲ ସ୍ଫଣ୍ଡି ଲାଇଟିସରେ ପୀଡ଼ିତ ବଜ୍ରାସନ ବା ମକରାସନରେ ରହି ଉଜ୍ଜାୟୀ କରିପାରନ୍ତି । (ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା- ୨/୫୧, ୫୨, ୫୩)

ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ- କମାର ଶାଳର ଭାତିପରି ବାୟୁ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ବାହାରି ଆସିବା ପରି ନିଜ ଶ୍ୱାସକୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବାହାର କରିଦେବ । କୌଣସି ଆରାମଦାୟକ ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସ । ପଦ୍ମାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧ, ସିଦ୍ଧଯୋନି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ହାତ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ବା ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବ ।

ମୁଣ୍ଡ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଳଖ ରଖି ଆଖି ବଂଦ କର ଓ ପୂରା ଦେହ ଢିଲାକର । ଗଭୀର ଶ୍ୱାସନିଅ ଏବଂ ଜୋର୍‌ରେ ନାକବାଟେ ଛାଡ଼ । କଷ୍ଟ ହେଲାପରି

ନକର। ପୁଣି ଶବ୍ଦ କରି ବାୟୁକୁ ଏପରି ପ୍ରେରଣ କରିବ ଯେ କଣ୍ଠ ତାଲୁ ଓ କପାଳ ତଥା ହୃଦୟ ଅନୁଭବ ହେବ। କିଛି ସମୟ ଭିତରେ ରଖି ବାହାରକୁ ବାହାର କର, ଦୁଇ ନାସାରେ ପୂରକ କର ପୁନଃ ରେଚକ ବିଧିରେ ବାହାରକର, ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ କର ନାହିଁ। ଶ୍ୱାସ ଗତି ବଢ଼ିବାପରେ କମାରଭାତିପରି ହୋଇଯିବ। ଏଣୁ ଏହାର ନାମ ଭସ୍ତ୍ରୀକା, ଶୀତଋତୁରେ ତିନିଥର ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ ଥରେ କରିପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, କ୍ଷୟରୋଗ ନାଶ ହୁଏ, ମନ ଶାନ୍ତି ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୁଏ ଏବଂ ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଭସ୍ତ୍ରୀକାର କେତେକ ପ୍ରକାର ଭେଦ ରହିଛି। କେବଳ ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ା ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ବିଧିଟି ହେଉଛି ପୁଡ଼ାର ବୈପରିତ୍ୟ ରୀତିରେ ନେବା ଓ ଛାଡ଼ିବା ହୋଇଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିକରେ ନେବ ଓ ଅପରରେ ଛାଡ଼ିବ (ହଠ ଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା୨/୬୫୯-୬୫)

କପାଳଭାତି- (ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଗ୍ରଭାଗ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ଶ୍ୱସନ): ଯେ କୌଣସି ଆରାମଦାୟକ ଆସନରେ ବସ। ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ, ସିଦ୍ଧଯୋନି ଆସନ କରାଯିବ। ମୁଣ୍ଡ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଳଖ ରହିବ, ହାତ ଚିନ୍‌ମୁଦ୍ରା ବା ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବ। ଆଖିବନ୍ଦ, ସାରା ଦେହ ଢିଲା କର। ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଦେଇ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅ, ପେଟ ଫୁଲିଯିବ। ପେଟ ମାଂସ ପେଶୀକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼, ପର ଶ୍ୱାସ ନେବା ସ୍ୱତଃ ହେବ ଏବଂ ପେଟ ଫୁଲିବ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଆପେ ଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ଯିବ। ଆରମ୍ଭରେ ଦଶରଥ ନିଅ। ମନରେ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା କରୁଥିବ। କ୍ରମାଗତ ଦଶଥର ନେବାପରେ ଗଭୀର ଭାବେ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼। ଏହା ଅଭ୍ୟାସର ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର। ତିନିରୁ ପାଂଚ ଚକ୍ର ପୂରାକର। ଏହି ସମୟରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ସଜାଗ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଶୂନ୍ୟମଣ୍ଡଳ ଅନୁଭୂତି ହେବ। ଯେପରି ଚାରିଆଡ଼ ଶାନ୍ତ, ପ୍ରଶାନ୍ତ। ସାବଧାନୀ- ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଶିରଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଅପସ୍ମାର, ହାର୍ନିଆ, ପେଟରେ ଘା' ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କର ନାହିଁ।

ଉପକାର- ମନରୁ ବିକ୍ଷେପ ଦୂର ହୁଏ। ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରେରଣା ମିଳେ। ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ମନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ। ଶ୍ୱାସ ବା ତସ୍ୱିତ, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, କିଡ୍‌ନୀର ଦୋଷ, ପାଚନ କ୍ରିୟା ସୁଧୁରି ଯାଏ। ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଦୂର ହୁଏ।

ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ- ଶୀତଳ ଶ୍ୱସନ- ଯେ କୌଣସି ଆରାମଦାୟକ ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସ। ହାତ ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାରେ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ। ଆଖି ବଂଦ। ସମଗ୍ର ଶରୀର ଢିଲାକର। ଜିଭକୁ ବାହାରକୁ କାଢ଼ି ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ି ନଳୀପରି କର। ସେହି ନଳୀ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଟାଣିନିଅ। ଶ୍ୱାସ ନେବା ଶେଷ ହେଲେ ଜିଭ ଭିତରକୁ ଘେନି ଆସ। ନାକବାଟ ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗକର। ଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ପବନ ଜୋରରେ ବହିବା ପରି ଶବ୍ଦ ଶୁଭିବ। ଜିଭ ଉପରେ ଓ ତାଳୁକାରେ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ ହେବ। ଅଭ୍ୟାସର ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର। ଏହିପରି ନଅଟି ଚକ୍ରପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ।

ସତର୍କତା- ଶୀତକାଳର, ପ୍ରଦୂଷିତ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ। ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ, ଶ୍ୱାସ- ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ମୁହଁରୁ ଲାଳ ବାହାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ।

ଜଳର ପ୍ରୟୋଜନବେଳେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କିଛି ସମୟ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ନେଇପାରିବେ। ସର୍ପ ଆଚରଣର ଏହା ଅନୁକୃତି। ଅଭ୍ୟାସୀ ବାୟୁ, ଜଳ, ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଚାଲିଯାଏ।

ଉପକାର- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନ ଥଣ୍ଡା ରହେ। ମନ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ଥଣ୍ଡା ଓ ପ୍ରଶମିତ କରିଥାଏ। ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ପ୍ରବାହ ହୋଇଥାଏ। ମାଂସପେଶୀକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ। ଭୋକ ଓ ଶୋଷ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସେ। ରକ୍ତ ଚାପ ଓ ଅମ୍ଳରୋଗ ହ୍ରାସପାଏ। (ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା ୨/୫୭, ୫୮)।

ଶୀତ୍‌କାରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ- ସି-ସି- ସି ଧ୍ୱନି ଶ୍ୱସନ: କୌଣସି ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଧ୍ୟାନସନରେ ବସ। ଆଖି ବନ୍ଦ କର। ଶରୀରରେ ଓ ମନରେ କୌଣସି ଚାପ ନରଖ। ସାମ୍ନା ଦାନ୍ତ ହାଲୁକାଭାବେ ଚାପି ରଖ। ଦାନ୍ତ ବାହାରକୁ ଦେଖାଯିବ। ଜିଭ ସିଧା ରଖ, ଉପର ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ କିମ୍ବା ମୋଡ଼ି କରି ତାଳୁରେ ରଖ, ଦାନ୍ତ ଫାଙ୍କା ଦେଇ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନିଅ। ଶ୍ୱାସପୂରଣ ହୋଇଗଲେ ଓଠ ବନ୍ଦ କର ଓ ନାକବାଟେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ। ଏହିପରି ନଅଥର ଅଭ୍ୟାସ କର।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଏହା କ୍ଷୁଧା, ତୃଷା, ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ଦୂର କରିଥାଏ। ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପରି ପରାକ୍ରମୀ ହୋଇଥାଏ। ସେ ଯୋଗୀଶ୍ୱର ହୋଇଥାଏ। ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ତୃଷା ନିବାରକ। ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର ସୁସ୍ଥତାରେ ସହାୟକ। ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ଦେହରେ ସତ୍ତ୍ୱବଳ ବୃଦ୍ଧିହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠଯୋଗୀ ହୋଇପାରିଥାଏ। (ହଠ ଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା (୨/୫୪, ୫୫,୫୬)।

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ- (ଭ୍ରମର ଗୁଞ୍ଜନ ଶ୍ୱାସନ): ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସ। ମେରୁଦଣ୍ଡ ମୁଣ୍ଡ ସଳଖ ଏବଂ ହାତ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଚିନ୍ ବା ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବ। ଉପଯୁକ୍ତ ଆସନ ହେଉଛି ପଦ୍ମାସନ ବା ସିଦ୍ଧ ଆସନ। ଦୁଇ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଂଗୁଳିରେ ଦୁଇ କାନ ଛିଦ୍ରକୁ ଚାପି ରଖ। ତର୍ଜନୀ ଭ୍ରୁଲତା ଉପରେ କପାଳରେ ଓ ଅନ୍ୟ ତିନିଗୋଟି ଆଂଗୁଳି ନାସିକାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛୁଇଁଲାପରି ରହିବ।

ନାକବାଟେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟୋଗ କର। ବାୟୁରେ ଉଦର ପୂରଣ କର। ନିୟନ୍ତ୍ରଣକରି ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଓ କଳାଭଅଁର ପରି ଗୁଂଜନ କର। ନିଃଶ୍ୱାସ ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଖଣ୍ଡ ଭାବେ ଏହି ଶବ୍ଦ ହୋଇରହୁ। ଗୁଂଜନ କୋମଳ, ମଧୁର ହେବା ଉଚିତ୍। ମୁଣ୍ଡର ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରେ ଏହାର ଅନୁଭବ କରିହେବ। ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅ। ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ କର। ଏହିପରି ପାଞ୍ଚଥର କରିଚାଲ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରରେ ରହିବ। ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ସମୟରେ ୧୦/୧୫ ଚକ୍ର କରାଯାଇପାରେ। ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାର ସାଧନା ସମୟ ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଛି। ବ୍ରହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ। ଏହି ସମୟ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୁଏ। ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରାକୃତିକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ।

ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ, ଚିନ୍ତାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ, କ୍ରୋଧ, ଅନିଦ୍ରା, ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ। ଆନ୍ତ୍ରିକ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସବଳ କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱର ମଧୁର ଓ ଗଳ ସମସ୍ୟାର ଉନ୍ନତି ଘଟେ। (ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା ୨/୬୮)

ମୂର୍ଚ୍ଛା ପ୍ରାଣାୟାମ- ଆରାମଦାୟକ ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସ। ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ ଉପଯୋଗୀ, ମୁଣ୍ଡ, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ସିଧା ରହିବ। ଦେହ ଢିଲା ରଖ, ଶ୍ୱାସ ଧୀର ଓ ଗଭୀର ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟକର। ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରା କର। ଉଜ୍ଜାୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ଣ୍ଣକର। ମୁଣ୍ଡ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ କର। ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଦୁଇହାତରେ ସିଧାକରି ଚାପିରଖ, କଷ୍ଟ ନହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁମ୍ଭକ କର। ଶାମ୍ଭବୀ ମୁଦ୍ରା କରିଥାଅ। ହାତ ଢିଲାକର ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼। ମୁଣ୍ଡ ସିଧାକର ଓ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ। ଅଭ୍ୟାସର ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅପସ୍ମାର, ରୋଗ ଥିଲେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ନିଷେଧ।

ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଏହା ଏକାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ, ମାନସିକ ଚାପ, ଉଦ୍‌ବେଗ, କ୍ରୋଧ, ସ୍ନାୟୁ ବିକାରରୁ ଓ ଅନ୍ୟ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ।

କେବଳ କୁମ୍ଭକ- କୁମ୍ଭକ ଦୁଇପ୍ରକାର (୧) କେବଳ କୁମ୍ଭକ। ଏହା ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ରେଚନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କ୍ରିୟା ଓ ଏହାକୁ 'ସହିତ' କୁହାଯାଏ। ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେଲେ, 'କେବଳ' (ଏକମାତ୍ର) ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବା ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ 'କେବଳ'କୁ ପ୍ରୟାସୀ ହେବେ। ଅଭ୍ୟାସ ହେତୁ କୁମ୍ଭକ ରେଚକ ବ୍ୟତିରେକ ସ୍ଥାନ, କାଳ ଓ ସଂଖ୍ୟାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଚାଲିଥାଏ, ତାହା ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରରୁ ପାର କରିଦିଏ। ଏହି ଶକ୍ତି ଅଜ୍ଞାତ କାଳରୁ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ରବାହିତ ପ୍ରାଣାୟାମର ଶକ୍ତି ଭ୍ରମିତ ହୋଇ ଅନ୍ତରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଥାଏ। ବଶିଷ୍ଠ ସଂହିତା ଅନୁସାରେ ଯେବେ କେହି ସାଧକ ପୂରକ, ରେଚକ ବିନା କେବଳ କୁମ୍ଭକରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିପାରେ ତାହା ହେଉଛି କେବଳ କୁମ୍ଭକ। ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମରେ ପୂରକ ରେଚକ ବିନା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଅଭ୍ୟାସୀ କେବଳ କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ସମୟ ଇଚ୍ଛାକରେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିପାରିବ। ସେ ରାଜଯୋଗର ସୋପାନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିବ।

କେବଳ କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଜ୍ଞାନ ହେବ। କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବ। ସୁଷୁମ୍ନା ସକଳ ବାଧାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ। ଯୋଗୀ ହଠଯୋଗରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରିପାରିବେ। ଏହି କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧି ଦୂର ହୋଇ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାଏ। ଦିନରେ ଏହା ତିନିଥର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ। ଯେ

ପ୍ରାଣାୟାମ କେବଳ କୁମ୍ଭକ ଜାଣେ ସେ ବାସ୍ତବ ଯୋଗୀ। ତାଙ୍କ ପକ୍ଷେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଅସଂଭବ ନୁହେଁ।

କୁମ୍ଭକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରେ। ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରେ। ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗକୁ ସଚଳ ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିଥାଏ। ସାଧକକୁ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କରିଥାଏ। ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ପ୍ରଦୀପ୍ତ କରିଥାଏ ଓ କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧନ କରେ। ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଅବ୍ୟକ୍ତ ଆଭା ସଂଚାର କରିଥାଏ। ଏହା କିଡ଼ନି, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଲିଭର, ହୃଦୟ, ଅନ୍ତ୍ର ଆଦି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଂଗମାନଙ୍କରେ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟାଧି ବିନାଶ କରି ସେହି ସେହି ଅଂଗକୁ ସବଳ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସେପରି ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବ, ମାନସିକ ଅବସାଦ ଚାପ ଆଦି ଅନୁଭବ କଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର।

ପ୍ରାଣାୟାମ ସଂପର୍କିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ-

(୧) ଭୋର ନିତ୍ୟକର୍ମ ସମାପ୍ତ କରି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ବସିଯାଅ। ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଶୁଷ୍କ ଓ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍। ପ୍ରାଣାୟାମ ଗଭୀର ଏକାଗ୍ରତା ଓ ମନୋଯୋଗର ଅପେକ୍ଷା ରଖେ। ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ସ୍ଥିର ଦୃଢ଼ଭାବେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କର। ମନର ସ୍ଥିରତା ନଷ୍ଟ କରିବା ଭଳି କାହାରିକୁ କୋଠରିରେ ପ୍ରବେଶ ଦିଅ ନାହିଁ।

(୨) ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ବସିବା ପରେପରେ ନାସା ମାର୍ଗ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ। ସଂଭବ ହେଲେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଫଳରସ, କପେ ଦୁଧ, ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ନିଆଯାଇପାରେ। ସମାପ୍ତିର ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ହାଲ୍କା ଟିଫିନ୍ କିମ୍ବା କପେ ଦୁଧ ସେବନ କରିପାର।

(୩) କମ୍ବଳକୁ ଚାରିଚଉତ କରି ଅଥବା ସତରଂଜି ବିଛାଇ ଦିଅ। ତା' ଉପରେ ଧଳା କପଡ଼ା ବିଛାଇ ଦିଅ। ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର ମୁଖ ହୋଇ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର।

(୪) ଖରାଦିନେ ସକାଳୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କର। ମୁଣ୍ଡ ଗରମ ଅନୁଭବ କଲେ ତେଲ, ଲହୁଣୀ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ କର। ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର। ଯଦ୍ୱାରା ଗ୍ରୀଷ୍ମ- ଘାତରୁ ରକ୍ଷାପାଇପାରିବ।

(୫) ଗପୁଡ଼ି ସ୍ୱଭାବ ପରିହାର କର। ଆହାର, ନିଦ୍ରା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶାକୁ ମଧ୍ୟ ସୀମିତ କର। (ଭଗବତ୍ ଗୀତା- ଅଧ୍ୟାୟ ଶ୍ଳୋକ- ୧୬) ଯୋଗୀ ଅନୁକୂଳ ଓ ପ୍ରତିକୂଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି। ଭୋଜନରେ ଟିକେ ଘିଅ ଖାଅ, ଯଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଓ ମଳ ଅବରୋଧ ହେବ ନାହିଁ। ଯଥୋଚିତ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତିରେକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଫଳ ଲାଭ କରିବାକୁ କ୍ଷମ ହେବେ ନାହିଁ। ଅପର ପକ୍ଷେ ଶରୀର ବ୍ୟାଧିଯୁକ୍ତ ହେବ। (ଘେରଣ୍ଡ ସଂହିତା ୬ ଅଧ୍ୟାୟ- ୧୬୧)

(୬) ଛ' ମାସର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଚରଣ ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ କରାଏ। ନାରୀମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା- ମିଳାମିଶା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗରେ ଦ୍ରୁତ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବେ। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆହାର ସଂଜମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଯୌଗିକ ଉନ୍ନତିର ମୂଳ ଆଧାର।

(୭) ଧାରାବାହିକ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ ବୃଦ୍ଧି କର। ଗୋଟିଏ ଦିନ ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ଦିଅ ନାହିଁ। ବଳ ପୂର୍ବକ କୁମ୍ଭକ, ରେଚକ ଆଦି କର ନାହିଁ।

(୮) ଦିବା ନିଦ୍ରା ଏବଂ ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ଯୋଗୀ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ। ଯଦି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀର କୌଣସି କାରଣରୁ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲା ତେବେ ସେ ସ୍ଥଳେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଦୋଷ ଅନୁଚିତ। (ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ତୁମଠାରୁ ଅଧିକ ଅଭିଜ୍ଞ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଓ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କର।)

(୯) ଭୋର ଚାରିଟାରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କର। ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରିଦିଅ। ଧ୍ୟାନ ବା ଜପ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ କର, ତା' ପରେ ଆସନ- ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କର। ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର। ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଆସନ ସହ କରାଯାଇପାରେ। ବିଛଣାରୁ ଉଠିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ। ପ୍ରାଣାୟାମ ଫଳରେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ହାଲକା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତୁମେ ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ହୋଇପାରିବ।

(୧୦) ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧି ସହିତ ଶ୍ୱସନତନ୍ତ୍ର ସଂପୃକ୍ତ। ତେଣୁ ଶରୀର ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଅନ୍ତକୁ ଏହା ସବଳ, ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ।

(୧୧) ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ସକଳ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ଦୂର

କରିଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ପରିପାକ, ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ସଶକ୍ତ ଓ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ। ରଜ ଗୁଣ ଦୂର କରେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରେ। ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଦୃଢ଼ ଓ ସ୍ଥିର କରେ।

(୧୨) ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆସନ ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବିନା ସଂଭବ ନୁହେଁ। ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ନିଷ୍ଠାପର ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀମାନେ କରିଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ଆସନ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଜ୍ଞାତରେ କିଛି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି।

(୧୩) ଯେବେ ତୁମେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ, ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁଛ ତେବେ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ଲାଗିଯାଅ। ସଂଗେସଂଗେ ତୁମେ ନୂତନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ। ତୁମେ ପୁଣି ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୋଇ ଉଠିବ। ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜେ ଦେଖ। କୌଣସି ପ୍ରବନ୍ଧ, ନିବନ୍ଧ, ଗବେଷଣାତ୍ମକ ରଚନା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରଥମେ କର। ତୁମେ ଅତି ସୁନ୍ଦର ଚିନ୍ତା, ବିଚାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସହ ତୁମେ ମୌଳିକ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସୃଜନଶୀଳତା ପାଇଁ ଅନୁପ୍ରେରିତ ହେବ।

(୧୪) ଅଭ୍ୟାସରେ ନିୟମିତତା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଚାଲ। ଧାରାବାହିକତା ଦ୍ୱାରା ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମରୁ ଆମେ ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା। ଅନିୟମିତତା ଦ୍ୱାରା ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବା ନାହିଁ। ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ ଦୁଇମାସ ପାଇଁ ଆମେ ଖୁବ୍ ନିଷ୍ଠାର ସହ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ, ତା'ପରେ କ୍ରମେ ସେଥିରେ ଶୀଥିଳ ହୋଇଯାଉ, ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ପାଖେପାଖେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଉପଲବ୍ଧି କରୁ। ସେମାନେ ମାନସିକ ଭାବେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିନଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ଅଳସୁଆ, ଅଦୃଢ଼ ଓ ଢିଲା ପ୍ରକୃତିର।

(୧୫) ଲୋକେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା ବା ଦୃଢ଼ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମନର ମଳକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିନଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ହଠାତ୍ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବୃତ୍ତି ଆଶାୟୀ ହୁଅନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଭାଂଗିଯାଏ। ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ; ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା, ବଚନ ଓ କର୍ମରେ ଶୁଦ୍ଧତା ରକ୍ଷା

କରିବା ବିଧି। ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଜରୁରୀ। ତା'ହେଲେ ସେମାନେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିପାରିବାର ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବେ।

(୧୬) ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ବୀଜ ବପନ କର, ବୀର୍ଯ୍ୟନଷ୍ଟ କର ନାହିଁ। ମନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆବେଗକୁ ଶୃଂଖଳିତ କର। ସାଧନା କର। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ କୌଣସି କଠିନ ସାଧନା ସଂଭବ ନୁହେଁ। ସେଥିପାଇଁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରୁ ସତର୍କ ରୁହ। ତୁମେ ଦେଖିବ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାଧନାର ସୁଫଳ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ତୁମର କରଗତ ହେବ।

(୧୭) ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଛିନା କିଛି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଚୟନ କରନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକତା, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସୁବିଧା ଓ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରଖି ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ।

(୧୮) ସମସ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ (ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ମୁଦ୍ରା ଆଦି)ରେ ସମୟ ସଚେତନ ହେବାପାଇଁ ଓଁକାରକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ରାମ, ଶିବ, ବିଷ୍ଣୁ, ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରିପାର। ଗାୟତ୍ରୀ ଏବଂ ଓଁକାର ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ।

ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ, ସ୍ଥିର- କରଣ (କୁମ୍ଭକ) ଓ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ସମୟ ଏକକର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ସମୟ ଏକକ ଆଧାରରେ ଆମେ ଏକକାଳୀନ ଦୀର୍ଘ ଯାବତ୍ ପ୍ରାଣାୟାମରେ କ୍ରମୋନ୍ନତି କରିପାରିବା। ଅଭ୍ୟାସ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲା ପରେ ସମୟ ସଚେତନ ଏତେ ଦରକାର ନାହିଁ। ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ସାଧାରଣ ଅନୁପାତ ଜାଣିପାରିବା।

(୧୯) ପ୍ରାଥମିକ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ତରରେ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଉଛି, ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥାରେ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନାରେ ମନକୁ ବିବ୍ରତ କର ନାହିଁ। ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ସୀମା ସୂଚାଇବେ।

(୨୦) ଶ୍ରାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କର ନାହିଁ। ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭରୁ ଓ ପରେ ତଥା ଅଭ୍ୟାସ କାଳରେ ଆନନ୍ଦ ହେଉଥିବା ସ୍ଥିତି ବିଧେୟ। ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆସିବାବେଳକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ସହ ସତେଜ ହୋଇଥିବେ। ନିଜକୁ ଏତେଗୁଡ଼େ ନିୟମରେ ବାନ୍ଧି ପକାଅ ନାହିଁ।

(୨୧) ପ୍ରାଣାୟାମ ପରେ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ ନାହିଁ। ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ବିଶ୍ରାମରେ ରହିଯାଅ। ଯଦି ଝାଳ ବୋହୁଛି, ତାକୁ ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ଦିଅ ନାହିଁ। ହାତରେ ଘଷି ମିଳେଇ ଦିଅ। ଖରାରେ ଶରୀରକୁ ଦେଖାଅ ନାହିଁ।

(୨୨) ପତଞ୍ଜଳି ବିବିଧ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନାହାଁନ୍ତି। ସେ ଧୀର ଭାବେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିଛନ୍ତି। ଫଳରେ ତୁମେ ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ ମନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ। ହଠଯୋଗୀମାନେ ବିବିଧ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ତା'ର ପ୍ରୟୋଗର ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନମାନ କରିଅଛନ୍ତି।

(୨୩) ମାନବ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅତ୍ମୋପଲବ୍‌ଧି। ଯଦି ତୁମେ ବାସ୍ତବରେ ଆଗ୍ରହୀ ଓ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ଚାହୁଁଛ, ତେବେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଜପ, ଧ୍ୟାନ ଓ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ରୁଟିନ୍ କର। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସାବଧାନ ଭାବେ ପ୍ରୟାସ କର। ବିକାରି ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସଫଳ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକଜ୍ଞାନ ସହ ସଂପୃକ୍ତି, ସାଧୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଏକତ୍ୱ, ବ୍ୟସନର ପରିହାର ଏବଂ ପ୍ରାଣସଂଜମ। (ମୁକ୍ତିକୋପନିଷଦ୍)



ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଚିକିତ୍ସା

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପଡୁଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ସପ୍ତରଂଗ ନିହିତ । ଏହି ରଂଗର ନ୍ୟୂନାଧିକ୍ୟ ହେତୁ ଶରୀରରେ ଘଟିତ ବିକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ମିଆଦି ବ୍ୟାଧିର କାରକ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ରଂଗକୁ କୌଣସି ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଶରୀରରେ ପହଂଚାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ନ୍ୟୂନତାର ପରିପୂରଣ ହେବାକୁ ହିଁ 'ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା' କୁହାଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମୀରୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ କୌଣସି ରଂଗର କିରଣର ଶକ୍ତିକୁ ସେହି ରଂଗ ପାରଦର୍ଶକ ଜଳ, ତୈଳ, ବାୟୁ, ଗ୍ଲିସୋରିନ୍, ଚିନି, ମିଶ୍ରି ଆଦିରେ ଅବତରିତ କରି ସୁସ୍ଥିର କରିବା ପରେ ଔଷଧ ପରି କରାଇ ଅସାଧ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । ମାନବ ଶରୀର ପୃଥ୍ୱୀ, ଜଳ, ବାୟୁ, ଅଗ୍ନି ବା ତେଜ ଏବଂ ଆକାଶରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଧାନରେ ସଂରଚିତ । ଏଗୁଡ଼ିକର ନ୍ୟୂନତା ବା ଆଧିକ୍ୟ ହେଲେ ତାହା ବ୍ୟାଧି ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ନେତ୍ର, ନଖ, ମଳ- ମୂତ, ଝାଳ ଇତ୍ୟାଦିର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ରଂଗ ଯେଉଁପରି ପ୍ରଧାନତଃ ତିନି ରୂପ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସପ୍ତ ରଶ୍ମୀରେ ଏହି ରଂଗର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ନୀଳ, ହଳଦିଆ ତଥା ଲାଲ । ଏହି ରଂଗର ପ୍ରତିବିମ୍ବ (ପ୍ରତିଫଳନ) ଆମେ ବର୍ଷା ସମୟରେ

ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ରୂପ ଆକାଶରେ ଦେଖିଥାଉ। ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ରଂଗର ନ୍ୟୂନାଧିକ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ରୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ। ସେହି ରଂଗ ବିଶେଷକୁ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଇ ରୋଗ ମୁକ୍ତ କରାଯିବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ- ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ସରଳ ତଥା ଶସ୍ତା ହେବା ସହିତ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ପହଂଚାଇ ଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜର ସକଳ ବର୍ଗର ଗରିବ, ଧନୀ, ଅଶିକ୍ଷିତ ତଥା ବିଦ୍ୱାନ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବେ। ଏହାର ସୂଚନା ଏହିପରି-

(୧) ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ରଂଗୀନ ଶିଶିରେ ସେହି ଅଂଗରେ ପ୍ରୟୋଗ- ଏଥିରେ ରଂଗୀନ କାଚ ବୋତଲରେ ସେହି ପୀଡ଼ିତ ଅଂଗରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପକାଇ ବା ରୋଗୀକୁ ରଂଗୀନ କାଚ ଝରକା ବଖରାରେ ବସାଇ, ଶୁଆଇ ବା ଠିଆ କରାଇ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ରଂଗୀନ କିରଣରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଏ। ଏହି ବିଧି ହେତୁ ତାପ- ଆଲୋକ ଯନ୍ତ୍ର ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ। ଯଦି କେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଅଭାବ ହୁଏ, ତେବେ ଲଣ୍ଠନ, ଦୀପ, ବଲବ୍ ବା ଟର୍ଚ୍ଚ ଲାଇଟ ଆଦିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ।

(୨) ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଜଳ ସଂପୂଟିତ କରି ପ୍ରୟୋଗ- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ (ସପ୍ତରଂଗ)କୁ ସେହି ସେହି ରଂଗ ବୋତଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଳ ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଏ। ରଂଗୀନ ବୋତଲ ଅଭାବରେ ସିଲୋ ଫାଇନ୍ କାଗଜ କିମ୍ବା ସେହି ରଂଗର ଜରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଠିପି ଟାଇଟ୍ କରି କାଠ ପଟା ଉପରେ ୭/୮ ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ରଖିବାକୁ ହୁଏ। ଏହି ସୌର ତାପିତ ଜଳକୁ ୭୨ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ। ମାତ୍ରାର ପ୍ରୟୋଗ ରୋଗ, ବୟସ, ରୋଗୀର ଶକ୍ତିକୁ ଚାହିଁ କରାଯାଏ।

(୩) ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ରଂଗୀନ କିରଣକୁ ବାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା- ଏଥିରେ ରଂଗୀନ ଖାଲି ବୋତଲକୁ କର୍କ, ଠିପି ଲଗାଇ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ରଖ। ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବାୟୁକୁ ନାକ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ପାଟି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବେ। ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟାରେ ୩/୪ ଥର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ।

(୪) ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ରଂଗୀନ କିରଣକୁ ତେଲରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଳ ସ୍ଥାନରେ ତେଲର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ। ବୋତଲରେ ତେଲ ପୂରାଇ ଗରମଦିନରେ ୩୦-୪୦ ଦିନ, ଥଣ୍ଡାଦିନରେ ୬୦ ଷାଠିଏ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ। ସାଧାରଣ ଭାବେ ସୋରିଷ ତେଲ, ଜେତୁନ୍ ତେଲ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ। ଦନ୍ତ ରୋଗରେ ଡିଳତେଲ ସବୁଜ ରଂଗ ବୋତଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବିଧି। ସବୁଜ ବୋତଲରେ ଚର୍ମରୋଗ ଏବଂ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ କେଶ ଧଳା ହୋଉଯାଉଥିଲେ ଏହି ତେଲର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ।

(୫) ରଂଗୀନ କିରଣ ଦ୍ୱାରା ତପ୍ତ ଜଳରେ ଓଦା କରି ପଟ୍ଟି ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିରାକରଣ- ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅଂଗ ବିଶେଷ କରି ପାଣିରେ ଓଦା କରି ପଟ୍ଟି କରାଯାଏ। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଉପରେ ମଧ କରାଯାଇପାରେ।

(୬) ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ରଂଗୀନ କିରଣକୁ ମିଶ୍ରି ଉପରେ ପନ୍ଦର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରାରେ ରଖିବା ପରେ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର କେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ନ୍ୟୂନାଧିକ୍ୟ ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମ ପଂଚତତ୍ତ୍ୱର ରଂଗ, ଆଧାର ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଜାଣିବାକୁ ହୁଏ, ଅଧୋଲିଖିତ ସାରେଣୀରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଗଲା।

	ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ	ତତ୍ତ୍ୱରଂଗ	ଆକାର	ସ୍ୱାଦ
୧	ଆକାଶ	ନୀଳ	ବୁନ୍ଦା- ବୁନ୍ଦା(ପରି)	କଟୁ
୨	ବାୟୁ	ନୀଳ	ଷଟ୍ କୋଣ ତୁଲ୍ୟ	ଖଟା
୩	ଜଳ	ନୀଳ	ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକାର	କଷା
୪	ପୃଥ୍ୱୀ	ହଳଦିଆ	ଚତୁଷ୍କୋଣ	ମିଠା
୫	ଅଗ୍ନି	ଲାଲ	ତ୍ରିକୋଣ (ତ୍ରିଭୁଜ)	ଖଟା, ରାଗ, ମିଠା ମିଶ୍ରିତ

ଶରୀରରେ କେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ନ୍ୟୂନତା ବା ଆଧିକ୍ୟ ହୋଇଛି, ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ଜାଣିବା ପାଇଁ କେତେକ ବିଧି ସୂଚିତ ହେଲା-

(୧) ଦୁଇ ହାତର ବୁଢ଼ା ଅଂଗୁଳିକୁ କାନର ଦୁଇ ଛିଦ୍ରକୁ, ମଝି ଆଂଗୁଳି ଦ୍ୱୟ ଦ୍ୱାରା ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ, ଅନାମିକା, କନିଷ୍ଠା ଦୁଇ ଆଂଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ ଏବଂ ଦୁଇ ତର୍ଜନୀ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ଆଖିକୁ ବଂଦ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ରଂଗ ଦେଖାଯିବ, ଶରୀରରେ ସେହି ତତ୍ତ୍ୱର ଆଧିକ୍ୟ ରହିଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ।

(୨) କୌଣସି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦର୍ପଣରେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଦର୍ପଣରେ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ଆକୃତି ନିର୍ମିତ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ଶରୀରରେ ସେହି ତତ୍ତ୍ୱର ଆଧିକ୍ୟ ଥିବାର ପରିଜ୍ଞାତ ହେବ।

(୩) ପାଟିରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ନଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱାଦ ବାରି ହେବ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ବୁଝିବାକୁ ହେବ।

(୪) ରୋଗୀ ସମ୍ମୁଖରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ରଂଗକୁ ରଖି କିମ୍ବା ଅନେକ ରଂଗର ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖାଇ ତାକୁ ପଚାରିବାକୁ ହେବ କି- କେଉଁ ରଂଗଟି ତା'ର ପ୍ରିୟ। ଯେଉଁ ରଂଗ ତା'ର ପ୍ରିୟ, ସେହି ରଂଗର ନ୍ୟୂନତା ତା' ଶରୀରରେ କମ୍ ଥିବାର ଜାଣିବ, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁ ରଂଗ ତା'ର ସବୁଠାରୁ ଖରାପ କହିବ, ସେହି ରଂଗର ଆଧିକ୍ୟ ମାନିବାକୁ ହୁଏ।

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ସାତରଂଗ ରହିଛି। ବାଇଗଣୀ, ନୀଳ (ଆକାଶୀନୀଳ), ଗାଢ଼ନୀଳ, ସବୁଜ, ହଳଦିଆ, ନାରଂଗୀ ତଥା ଲାଲ ରଂଗ। ବାସ୍ତବରେ ତିନିଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ ରଂଗ- ଲାଲ, ସବୁଜ ଓ ନୀଳ। ଅନ୍ୟ ରଂଗଗୁଡ଼ିକ ଏହି ରଂଗର ମିଶ୍ରଣରେ ସୃଷ୍ଟ। ସାଧାରତଃ ଏହି ତିନିଗୋଟି ରଂଗ ସହାୟତାରେ ଅନେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ।

(୧) ନାରଂଗୀ (ପାଚିଲା କମଳା ରଂଗ)- ଏହି ରଂଗ ଗରମ, ଉତ୍ତେଜକ, ଶକ୍ତିଦାୟକ ଏବଂ ବିସ୍ତାରକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା କଫଜନ୍ୟ ବା ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରକୋପରେ ସୃଷ୍ଟ ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ। ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାହସ, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ବର୍ଦ୍ଧନ କରିଥାଏ। ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର ଅଭାବ/ ହ୍ରାସକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ। ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବଢ଼ିଥାଏ, ମାଂସ-ପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ମୁଖର ବା ଅନ୍ୟ ଅଂଗର କଳା ଦାଗ (ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ)କୁ ନିବାରଣ କରିଥାଏ। ହୃଦୟ, ଅନ୍ତ, ଯକୃତ, ମୂତ୍ରାଶୟର ଶିଥିଳତା ଦୂର କରିଥାଏ।

ମହିଳାଙ୍କ ମାସିକ ସ୍ରାବ କମ୍ ହେବା କିମ୍ବା ଦରଜ ସହ ହେବା, ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା ଆଦି ରୋଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରଂଗର ଆଧିକ୍ୟରେ ବମନ, ଝାଡ଼ା, ଉଦରଶୂଳ ଆଦି ବିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏହାର ହ୍ରାସରେ ଆଳସ୍ୟ, ହାଇ ଆସିବା, ନିଦ ଅଧିକ ହେବା, ଅଗ୍ନି ମାନ୍ଦ୍ୟ, ନଖ ନୀଳ ହେବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ।

(୨) ସବୁଜ ରଂଗ- ଏହାର ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟମ। ନୀଳ ତଥା ଲାଲ ରଂଗ ମଧ୍ୟସ୍ଥିତ ସନ୍ତୁଳନକାରୀ ଶକ୍ତି। ଶରୀରରୁ ବିଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ନିଷ୍କାସନକାରୀ ଏବଂ ରକ୍ତଶୋଧକ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉତ୍ସାହ ବର୍ଦ୍ଧକ, ଚିତ୍ତ ପ୍ରସନ୍ନକାରୀ, ଈର୍ଷା- ଦ୍ୱେଷର ଲାଘବକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଦୂଷିତ ତଥା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ମଳ- ମୂତ୍ର ସ୍ୱେଦ ଆଦି ବାହାରକୁ ବାହାର କରୁଥିବା ଅଂଗକୁ ସଶକ୍ତ ଓ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ। ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ- ରୋଗ ଏବଂ ସଂକ୍ରମକ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା, ଚର୍ମରୋଗକୁ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ପୁରୁଣା ମଳାବରୋଧକୁ ଠିକ୍ କରିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅଛଜ୍ୱର ଓ ଦ୍ରୁତ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ନେତ୍ର ରୋଗ, ଅନ୍ତ୍ର, ମୂତ୍ରାଶୟ, ତ୍ୱଚା, ଅଣ୍ଟା, ଅଧୋ- ଅଂଗ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଥାଏ। ଏହାର ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗରେ କୌଣସି ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ।

(୩) ନୀଳ ରଂଗ- ଏହା ଶୀତଳ ପ୍ରକୃତିର, ଶାନ୍ତିଦାୟକ, ସଂକୋଚକ ତଥା କୀଟାଣୁ ନାଶକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପିତ୍ତଜନିତ ଅଥବା ଗରମ ପ୍ରକୋପରୁ ସୃଷ୍ଟି ରୋଗ ନିମନ୍ତେ ହିତକାରୀ ଏହା ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିଥାଏ। ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥାନର ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ। ହାତ- ପାଦରେ ଜ୍ୱଳନ, ତୀବ୍ରଜ୍ୱର, ହଇଜା, ଅତିସାର, ଘାବରେଇବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଅନିଦ୍ରା, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ମାସିକ ଧର୍ମ, ଅଧିକ ହେବା ଆଦି ରୋଗରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଲାଭଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ।

ନୀଳ ତେଲରେ ଶିର ମାଲିସ କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ବାଳ ଝଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଧଳା ହୋଇଯିବାରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରଂଗ ଗଳା, ପିଠି, ମୁହଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମସ୍ତକ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ଆଧିକ୍ୟରେ କବ୍ଜ, ପ୍ରମେହ, ପତଳାଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। କମ୍ ହେଲେ ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର, ଶରୀରରେ ଦାହ, ବାଳ ଝଡ଼ିବା, ଚଞ୍ଚଳତା,

ଉତ୍ତେଜନା ତଥା କ୍ରୋଧ ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଏ। ଲକବା, ସଂଧି ପ୍ରଦାହ, ଗଣ୍ଠି ଦରଜ, ବିଭିନ୍ନ ବାତରୋଗ, କଫଜ ରୋଗ, ଅଣ୍ଡାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବିକାର ମଳାବରୋଧରେ ନୀଳ ରଂଗର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅନୁଚିତ। ନାରଂଗୀ ତଥା ନୀଳ ରଂଗର ଔଷଧ ଏକ ସମୟରେ ଖାଇବା- ପିଇବା କରିବା ଅନୁଚିତ। କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ନାରଂଗୀ ରଂଗର ଔଷଧ ଏବଂ ମାଲିସ ପାଇଁ ନୀଳ ତେଲର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ।

'ଆରୋଗ୍ୟଂ ଭାସ୍କର ମିଚ୍ଛେତ୍' ବଚନରୁ ଭଗବାନ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉପାସନା, ଆରାଧନା, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ସଂଧ୍ୟା- ଉପାସନା, ସୂର୍ଯ୍ୟାର୍ଘ୍ୟ ଦାନ, ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଲି ଦେହରେ କିଛି ସମୟ ଖରାରେ ବୁଲାଚଲା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାର୍ଥ ବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ନ୍ୟୂନାଧିକ ସହଯୋଗ ରହିଛି। ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଏହା ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ବସ୍ତୁ। ଏଥି ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି। କେତେକ ପତ୍ର ପତ୍ରିକା ତଥା ଗ୍ରନ୍ଥ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। ସବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଲାଭପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ନିଜ ଅନୁଭବ ଏ ଦିଗରେ ଅଧିକ ଅଗ୍ରସର କରାଇପାରିବ।



ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ସମୟରେ ବାରଗୋଟି ଭଂଗୀ ବା ଅବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କଲେ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ, ସଂଯୁକ୍ତ ସ୍ଥଳ ପ୍ରଭୃତି ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାନ୍ତି। ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। କେତେକ (ଯୋଗୀ) ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଅଛନ୍ତି। 'ଆରୋଗ୍ୟଂ ଭାସ୍କରା ମିଚ୍ଛେତ୍' ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି। ବସ୍ତୁତଃ ଏହା ଧର୍ମ ନିରପେକ୍ଷ। ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଦେବତାଭାବେ କେହି ମାନନ୍ତୁ ବା ନମାନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଲାଭ ଯେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ସଂଦେହ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଗାସନର ସମାହାର। ଫଳତଃ ଅନେକ ଯୋଗର ଲାଭ ଏଥିରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଦୃଢ଼ ଶରୀର ଚାଳନ ଏବଂ ସକାଳ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ସୌର ସ୍ନାନର ଫଳ ମିଳିଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦା ଓ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାଦଶ ନାମରେ ବାରଗୋଟି ମନ୍ତ୍ର ରହିଛି।

୧. ଓଁ ମିତ୍ରାୟ ନମଃ: ଯେ ସର୍ବପ୍ରାଣୀଙ୍କର ମିତ୍ର ସ୍ୱରୂପ ସେହି ଦେବଙ୍କୁ ନମସ୍କାର।

୨. ଓଁ ରବୟେ ନମଃ: ହେ ଜାଜ୍ୱଲ୍ୟମୟ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର।

୩. ଓଁ ସୂର୍ଯ୍ୟାୟ ନମଃ: ହେ ସକଳ କର୍ମର ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର।

୪. ଓଁ ଭାନବେ ନମଃ: ହେ ଆଲୋକ ବିଚ୍ଛୁରତକାରୀ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର।

୫. ଓଁ ଖଗାୟ ନମଃ: ହେ ଗଗନଚାରୀ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର।

୬. ଓଁ ପୁଷ୍ଣେ ନମଃ: ହେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର।

୭. ଓଁ ହିରଣ୍ୟ ଗର୍ଭାୟ ନମଃ: ହେ ହିରଣ୍ୟମୟ ମହାଜାଗତିକ ସତ୍ତା ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ।

୮. ଓଁ ମାରିଚୟେ ନମଃ: ହେ ପ୍ରଭାରତ ଦେବ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ।

୯. ଓଁ ଆଦିତ୍ୟାୟ ନମଃ: ହେ ଦେବମାତା ଅଦିତିଙ୍କ ପୁତ୍ର ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ।

୧୦. ଓଁ ସବିତ୍ରେ ନମଃ: ହେ ସୃଷ୍ଟିର ଦେବ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ।

୧୧. ଓଁ ଅର୍କାୟ ନମଃ: ହେ ସର୍ବ ନନ୍ଦନୀୟ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ।

୧୨. ଓଁ ଭାସ୍କରାୟ ନମଃ: ହେ ଜ୍ଞାନାଲୋକର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ! ଆପଣଙ୍କୁ ନମସ୍କାର ।

୧ମ ଅବସ୍ଥା- ଦୁଇ ପାଦ ଲଗାଲଗି କରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲାପରି ଦୁଇ ହାତକୁ ଯୋଡ଼ି ଠିଆ ହେବାକୁ ହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ, ବେକ, ମୁଣ୍ଡ ଭୂମି ସହିତ ଲମ୍ବହୋଇ; ସଳଖ ହୋଇ ରହିବ । ଦୃଷ୍ଟି ଆଗକୁ ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ରହେ । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ମନ ସ୍ଥିର କର । ବ୍ୟସ୍ତତା, ବ୍ୟଗ୍ରତା ପରିହାର କର ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼େ । ଶରୀର ସିଧା ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼େ । ଏକ ଓ ବାର ସ୍ଥିତି ଏକାପରି ସମାନ ।

୨ୟ ଅବସ୍ଥା- ଶ୍ୱାସ ରୋଧକରି ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପର ଅଂଶକୁ ଓ ହାତକୁ ଯେତେ ପାରାଯାଏ ପଛକୁ ବଙ୍କାଅ । ଦୁଇ ହାତ କାନ ସିଧାରେ ରହିବ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ ତଳିପେଟର ମାଂସ ପେଶୀ ଚାଳନା ହୋଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼େ ଓ କୋଷ୍ଠ ବଦ୍ଧତାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

୩ୟ ଅବସ୍ଥା- ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗକରି/ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଭାଂଗି ଆଗକୁ ନଇଁ ଦୁଇ ପାଦର ଆଂଗୁଳି ଆଗରେ ହାତର ଆଂଗୁଳିକୁ ଯୋଡ଼ି ରଖ, ପେଟ ବାୟୁ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ଚିପି ହୋଇଯାଏ । ନାକ ଓ କପାଳ ଆଣ୍ଠୁରେ ଲାଗେ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହେ । (ଏହା ତୃତୀୟ ଓ ଦଶମ ଅବସ୍ଥା) ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ହୋଇନପାରେ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଚାଲିଲେ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଚର୍ବି କମ୍ ହୋଇଥାଏ। କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ। ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୁଏ। ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ। ଯୁବ ସୁଲଭ ଉତ୍ସାହ ମନରେ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ।

୪ର୍ଥ ଅବସ୍ଥା- ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବକ ଡାହାଣ ପାଦ ଓ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ପୂର୍ବାବସ୍ଥା (ତୃତୀୟ)ରେ ରଖି ବାମଗୋଡ଼କୁ ଏପରି ଲମ୍ବାଇ ଦିଅ ଯେପରି ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦର ଆଂଗୁଳି ଭୂମିକୁ ଲାଗିକରି ରହିବ। ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଂଗି ପାଦ ଭୂମିରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗି ରହେ। ଡାହାଣ ଜଂଘ ପେଟ ଓ ଛାତିରେ ଲାଗିକରି ରହେ। ମୁହଁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ରହେ। ଦୁଇ ହାତ ସିଧା ରହେ। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଶ୍ୱାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ପଂଚମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯିବାକୁ ହୁଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ସଂଚାଳନ ହୋଇଥାଏ।

୫ମ ଅବସ୍ଥା- ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଶ୍ୱାସ ରୋଧକରି ଦକ୍ଷିଣ ପାଦକୁ ବାମ ପାଦ ପାଖକୁ ନେଇ ଉଭୟ ପାଦକୁ ଲଗାଲଗିକରି ଦୁଇ ପାଦର ଆଂଗୁଳି ଓ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଶରୀର ଭାରା ଦେଇ ଅଣ୍ଟାକୁ ପୂରା ଉପରକୁ କରିବାକୁ ହୁଏ। ଓଠ ଛାତିରେ ଲାଗିକରି ରହେ। (ଏହା ପଂଚମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଅବସ୍ଥା)। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

୬ଷ୍ଠ ଅବସ୍ଥା- ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଆସ୍ତେ ଶରୀରକୁ ତଳକୁ ବସାଅ (ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୟନ ଭଙ୍ଗୀ)। ଯେପରି ଅଷ୍ଟଅଂଗ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଂଗୁଠି, ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ, ଦୁଇ ହାତ, ଛାତି ଓ କପାଳ ଭୂମି ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ରହିବ। ପେଟ ଓ ପିଚା ଭୂମିଠାରୁ କିଞ୍ଚିତ ଛାଡ଼ି କରି ରହିବ।

୭ମ ଅବସ୍ଥା- ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ। ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଭାଂଗି ମୁଣ୍ଡକୁ ଯେତେ ସଂଭବ ପଛକୁ ବଙ୍କାଅ। (ଧନୁରାସନ ପରି ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କାଇବାକୁ ହୁଏ)। ଦୃଷ୍ଟି ଉପରକୁ ରହିବ।

୮ମ ଅବସ୍ଥା- ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ। ହାତର ପାପୁଲି ମାଟିରେ (ତଳେ) ଲାଗି ରହିବ। ଏହାର ସ୍ଥିତି ୫ମର ପୁନରାବୃତ୍ତି। ଭୁଜଙ୍ଗାସନରୁ ପର୍ବତାସନ। ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦତଳ ମାଟିରେ ଲାଗି ରହିବ।

୯ମ ସ୍ଥିତି– ଅଶ୍ୱ ସଂଚାଳନସନ– (ଘାଟକ ଭଂଗୀ) (ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା)

ପାପୁଲିକୁ ସିଧାକରି ଭୂମିରେ ରଖ । ବାମ ପାଦ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଂଗି ଦୁଇ ହାତ ମଝିରେ ରଖ, ଡାହାଣ ପାଦ ପଛକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ । ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମିକୁ ଲାଗି ରହିବ । ଦୃଷ୍ଟି ସାମ୍ନାକୁ ରହିବ । ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି ୧୦ମ ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ।

୧୦ମ ସ୍ଥିତି– ପାଦହସ୍ତାସନ– ଏହି ୩ର ପୁନରାବୃତ୍ତି । ଡାହାଣ ପାଦକୁ ବାମପାଦ ପାଖକୁ ଆଣ । ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ସଳଖ ରହିବ । ବଳ ପ୍ରୟୋଗ ନକରି କପାଳ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅ । ଆସନର ଗତିସହ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

୧୧ମ ଅବସ୍ଥା– ଦୁଇ ପାଦକୁ ଲଗାଲଗି କରି ରଖି ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବାକୁ ହୁଏ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଟାଣି ଶରୀରକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କେଇବାକୁ ହୁଏ । ଦେହ ସିଧା କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

୧୨ଶ ଅବସ୍ଥା– ଶେଷ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସିବାବେଳେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଏହା ପ୍ରଥମ ସ୍ଥିତିର ଅନୁରୂପ । ଦୁଇ ହାତ ଛାଡ଼ି ସମ୍ମୁଖରେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ପ୍ରଣାମ ମୁଦ୍ରାରେ ରହିବ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ତଥା ନାରୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ଏହା ନିରପେକ୍ଷ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣ ବା ଶକ୍ତି ଜଡ଼ କିମ୍ବା ଚେତନ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ଅଖଣ୍ଡ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କଠିନ ବ୍ୟାଧି ଦୂର ହୁଏ । ଶରୀର ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ ହୁଏ । ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ସହିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ସଂପ୍ରତି କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ବ୍ୟାଧିରୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁକ୍ତି ମିଳିଥିବା ଟି.ଭି. ସୂଚନାରୁ ଜଣାଯାଇଛି । ଥରକରେ ବହୁ ଚକ୍ରର ଅଭ୍ୟାସ କରି ରେକର୍ଡ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏଥିପ୍ରତି ରୁଚି ଓ ନିଷ୍ଠା ରଖି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଫଳପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ ।



ପଞ୍ଚ ଗବ୍ୟର ଉପକାରିତା

ଗୋମୂତ୍ର, ଗୋବର, ଦୁଧ, ଦହି ତଥା ଘୃତର ଏକ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଅନୁପାନରେ ମିଶ୍ରିତ କରି ଔଷଧ ଭାବେ ସେବନ କରାଗଲେ କେବଳ ଲାଭ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ କୌଣସି ରିଆକ୍ସନ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧାନ ଏହିପରି- ଛଣା ହୋଇଥିବା ଗୋମୂତ୍ର ୫ ଚାମଚ, କପଡ଼ା ଛଣା ଗୋମୟ ରସ ଏକ ଚାମଚ, ଗୋଦୁଗ୍ଧ ୨ ଚାମଚ, ଗୋଦଧି ଏକଚାମଚ, ଗୋଘୃତ ଏକ ଚାମଚ, ଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ଦୁଇ ଚାମଚ, ଏ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ରୁପା କିମ୍ବା କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଏକତ୍ର ମିଶାଇବେ। ପ୍ରାତଃ ମୁଖ ଶୋଧନ ପରେ କିଛି ପାଣି ପିଇ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ସେବନ କରିପାରିବେ। କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କଷ୍ଟ, ବିକାର ଚାଲିଯିବ। ଫଳରେ ଆପଣ ସବଳ ହୋଇଯିବେ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ତ୍ରିଫଳା, ଗୋମୂତ୍ର ଅଥବା ଗରମ ଦୁଧରେ ଘୃତ ନେଇ ପେଟ ସଫା କରିବା ଦରକାର। ଫଳରେ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ସେବନ ଅଧିକ ଲାଭକାରୀ ହୋଇପାରିବ। ମାତା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଟନିକ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବଟିକା ସେବନ କରାଯାଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବତୀର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ଶିଶୁର ବିଶେଷ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ପଞ୍ଚଗବ୍ୟ ସେବନ ଶିଶୁକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ନର୍ମାଲ ଡେଲିଭରି ହୋଇଥାଏ। ମାତା ଏବଂ ଶିଶୁ ଉଭୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାନ୍ତି। ଡେଲିଭରି ପରେ ଘୃତର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଶୀଘ୍ର ପୂରଣ ହୋଇ ପୁନଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବାକୁ ଲାଗେ।

ପଞ୍ଚଗବ୍ୟରେ ଗୋମୂତ୍ର ମହୌଷଧୀ। ଗୋମୂତ୍ରରେ କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ପୋଟାସିଅମ୍, କ୍ୟାଲସିଅମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍, ଫସପେଟ୍, ପଟାସ, ଅମୋନିଆ, କ୍ରିୟେଟନିନ୍, ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍, ଲୈକ୍ଟୋଜ, ହରମୋନମ୍ (ପାଚକ ରସ) ତଥା ଅନେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଲବଣ ମିଳିଥାଏ। ଯାହା ମାନବ ଶରୀରର ଶୋଧନ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଦନ୍ତରୋଗରେ ଗୋମୂତ୍ରରେ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଆରୋଗ୍ୟରେ ସହାୟତା ହୋଇଥାଏ। ଗୋମୂତ୍ରର ଲକ୍ଟୋଜ ଶିଶୁ- ଯୁବା- ବୃଦ୍ଧକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ହୃଦୟର ପେଶୀକୁ ଟୋନ୍- ଅପ କରିଥାଏ। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ। ମହିଳା ମାନସ ରୋଗ ହିଷ୍ଟିଆକୁ

ରୋକିଥାଏ। ସିଫଲସ୍ ଗନେରିଆ ପରି ଯୌନ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ। ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧକପ୍ କପଡ଼ା ଛଣା ଗୋମୂତ୍ର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଯୌନ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଗୋମୂତ୍ରରେ ଅମୃତା (ଗୁଳୁଚି) ଅଥବା ଶାରିକା ଅନନ୍ତମୂଳ ରସ ଅଥବା ପାଂଚ ଗ୍ରାମ ଶୁଖିଲା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଗୋମୂତ୍ର ସ୍ଥିତ କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଅସ୍ଥି ମଧ୍ୟସ୍ଥ ମଜ୍ଜା ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିଷ୍କୃତ କରିଥାଏ। ଗ୍ୟାସଟିକ୍- ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ଚାଓମିନ, ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଶସ୍ତା ତେଲ ଆଦି, ସାଂଧ ଜଳଖିଆରେ ତେଲଭାଜି, ବାରମ୍ବାର ଚା'ପାନ, କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତାରେ ଅସମୟ ଭୋଜନ, ଭୋଜି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଉତ୍କଟ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି କାରଣରୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଏବେ ଗ୍ୟାସ୍ ହେବାର ଦେଖାଯାଉଛି। ପୂର୍ବ ଅଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନହେଲେ ଔଷଧଜନିତ ବ୍ୟୟ, ମନସ୍ତାପ ସହ ବ୍ୟାଧିରୁ ନିଷ୍କୃତି ମିଳି ନଥାଏ। ସଂପ୍ରତି ଅସାମଂଜସ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ହେତୁ ଘରେ ଘରେ ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି। ପେଟ ଦରଜ ହେବା, ଅମ୍ଳ ଢକାର, ଅମ୍ଳ ପିତ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ରୋଗର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ, ତଣ୍ଟି କୁହୁଳିବା, ଛାତି ପୋଡ଼ିବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ମଧ ଉକ୍ତ ରୋଗରେ କାହାରିଠାରେ ଦେଖାଯାଏ। ଡାକ୍ତରୀ ବଟିକା ବା ମିକ୍ଚର ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ। ପକ୍ୱାଶୟ (ଡ୍ୟୁଡ଼ନମ୍) ସୂଜନ ହେତୁ ଅଲସର ହୋଇଗଲେ ଅପରେସନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ଯଦି ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋମୂତ୍ର ସେବନ କରି ଖାଦ୍ୟାଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ, ତେବେ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଧୀରେଧୀରେ ସବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅବଶ୍ୟ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଡାଇବେଟିସ୍- ସର୍କରା (ଚିନି)ର ବ୍ୟାଧି ଅନେକଥର ଚା'ପାନ ଦ୍ୱାରା, କଫି ଦ୍ୱାରା, ଶସ୍ତା ଖାଇବା ତେଲ ଦ୍ୱାରା, ବଂଶଗତ ଏବଂ ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ। ରୋଗ ଜଣାଯିବା ପରେ ଭାତ, ଆଳୁ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମିଠାଇ, ମାଂସହାର, ନିଶା ସେବନ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ୍। ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଚନ୍ଦ୍ରପ୍ରଭାବଟୀ ଦୁଇଟି ଚୋବାଇ ଗରମ ପାଣି ସହ ସେବନୀୟ। ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ତାଜା ଗୋମୂତ୍ର ସେବନୀୟ। ସଂଧ୍ୟା ବେଳର ଜଳଖିଆ ଏବଂ ଚା' ବଂଦ କରି ଶିଳାଜିତ୍ କ୍ୟାପସୁଲ ଖାଇବା ପରେ ଗୋମୂତ୍ର ପାନ କରିବା ସହିତ ମେଥିଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଚାମଚ ସାଧାରଣ ଜଳ ସହ ସେବନୀୟ। ଜାମୁର ସବୁଜ ପତ୍ର ପାଂଚଗୋଟି, ନିମ୍ବ ପତ୍ର ଦଶଗୋଟି, ବେଲପତ୍ର ପାଂଚ ଗୋଟି, ଆମ୍ବପତ୍ର ପାଞ୍ଚଗୋଟି ବାଟି ରସରେ ଶିଳାଜିତ୍ କ୍ୟାପସୁଲ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କର। ବ୍ଲଡ଼ ସୁଗର ଅଧିକ ଥିଲେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ବସନ୍ତ କୁମାର ଦୁଇ ବେଳା, ଗୋମୂତ୍ର ସହ ଦିଅ। ଡାଇବେଟିଜ୍

ହେତୁ, ଲିଭର, ହାର୍ଟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ତାହା କେବଳ ଗୋମୂତ୍ର ଏବଂ ଶିଳାଜିତ୍ ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ।

ଚର୍ମରୋଗ- (କ) ନିମ୍ବ, ଅମୃତା କ୍ୱାଥ ସହ ସକାଳ ସଂଧ୍ୟାରେ ଗୋମୂତ୍ର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରୋଗ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ। (ଖ) ଚର୍ମ ରୋଗର ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଜିରାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଗୋମୂତ୍ର ମିଶାଇ ଲେପ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ- ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବା, ଅନ୍ଧକାରକଣାରେ କଳା ବାଛୁରୀ ମୂତ୍ରକୁ ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ଗରମ କର। ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଅବଶେଷ ରହିଲେ ଛାଣି କାଚ ଶିଶିରେ ରଖନ୍ତୁ। ସକାଳ ସଂଧ୍ୟାରେ ଆଖିରେ ଲଗାଇବେ।

ପେଟରେ କୃମି- ଅଧ ଚାମଚ ଜୁଆଣି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଚାରି ଚାମଚ ଗୋମୂତ୍ର ଏକ ସପ୍ତାହ ସେବନ କର।

ପେଟ ସଫା- ହରିଡ଼ା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଚାମଚ ସହ ଗୋମୂତ୍ର କୋଡ଼ିଏ ଗ୍ରାମ୍ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ପରେ ସେବନୀୟ।

ଗୋମୂତ୍ର ସେବନରେ ସାବଧାନୀ-

(୧) ଦେଶୀ ଗାଈର ମୂତ୍ର ସେବନୀୟ।

(୨) ଜଂଗଲରେ ଚରାବୁଲା କରୁଥିବା ଗାଈ ସର୍ବୋତ୍ତମ।

(୩) ଗାଈ ଗର୍ଭବତୀ ବା ରୋଗୀ ନ ହେବା ଉଚିତ୍।

(୪) ଗାଈ ଅପେକ୍ଷା ଛଡ଼ା ମୂତ୍ର ଅଧିକ ଗୁଣକାରୀ।

(୫) ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଛୁରୀ ମୂତ୍ର ସର୍ବୋତ୍ତମ।

(୬) ମାଲିସ ପାଇଁ ଦୁଇରୁ ସାତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋମୂତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

(୭) ପିଇବା ପାଇଁ ଗୋମୂତ୍ରକୁ ଚାରିରୁ ଆଠଥର କପଡ଼ାରେ ଛାଣି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

(୮) ଶିଶୁ ପାଇଁ ପାଂଚ- ପାଂଚ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦଶରୁ କୋଡ଼ିଏ ଗ୍ରାମ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିବା ବିଧି।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସର ସହ ଉପର ସୂଚିତ ବିଧି ଅନୁସାରେ ଗୋମୂତ୍ର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୋମାତାଙ୍କ କୃପାରେ ଚମତ୍କାର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।



ମାନବ ଧର୍ମ

ମନୁଷ୍ୟ ସମଗ୍ର ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସର ଆଶ୍ରୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଚାଲିଥାଏ। କେହି ସ୍ୱୀକାର କରୁ ବା ନକରୁ ଯେତେ ତାର୍କିକ, ହେତୁବାଣୀ ହୁଅନ୍ତୁନା କାହିଁକି, ତାଙ୍କ ଅନ୍ତସ୍ଥଳରେ କିଛି ସ୍ପଷ୍ଟ ଅଥବା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ବିଶ୍ୱାସ ଅବଶ୍ୟ ରହିବ। ଜଗତରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଘଟଣା ପ୍ରବାହ ଘଟିଚାଲିଛି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଆମେ ଦେଖିବା, ଜାଣିବା, ଅନୁଭବ କରିବା ନିତାନ୍ତ ନଗଣ୍ୟ। ଯାହାକୁ ଆମେ ଦେଖି, ଜାଣି, ବୁଝି କିମ୍ବା ଅନୁଭବ କରି ନପାରୁଛୁ ତାହା ଯେ ନାହିଁ ଅଥବା ସେ ଘଟଣା ଯେ ଘଟୁନାହିଁ ଏପରି ନୁହେଁ। ଘଟଣା, ପରିସ୍ଥିତି ଅବିରାମ ଘଟିଚାଲିଛି ତହିଁରୁ ଆମେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଜାଣୁଛୁ। କାରଣ ଜୀବ (ଜୀବାତ୍ମା) ଅଳ୍ପଜ୍ଞ, ଅଳ୍ପ ଶକ୍ତିମାନ, ଅତଏବ ଆମ ଦୃଷ୍ଟି, ଶ୍ରବଣ, ସ୍ପର୍ଶ ଆଦି ଶକ୍ତିର ଏକ ସୀମା ରହିଛି। ସେହିପରି ସ୍ୱପ୍ନ, କଳ୍ପନାର ମଧ୍ୟ ଏକ ସୀମା ରହିଛି। ଦୃଶ୍ୟ- ଅଦୃଶ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଆଧାରରେ ଜଗତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଚାକ୍ଷୁଷ କରିବାର ଯୁକ୍ତି କାହିଁ ? ଜର୍ମାନ୍ ବିଦ୍ୱାନ୍ ଥେଟେ- ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ 'ସଂସାର ଏବଂ ମାନବ ଇତିହାସର ଏକ, କେବଳ ଗୋଟିଏ ବାସ୍ତବିକ ତଥା ଗହନ ବର୍ଣ୍ଣ୍ୟ ବିଷୟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ୍ୟ ବିଷୟ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ- ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଅବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ।'

ଏହି ବିଶ୍ୱାସରୁ ସଂସାରର ସୃଷ୍ଟ ବିବିଧ ଧର୍ମ ବା ମତର ବିକାଶ ହୋଇଛି। ଜଳବାୟୁ, ଭୌଗୋଳିକ ସ୍ଥିତି, ଇତିହାସ, ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଆଚରଣ ଶିଖାଇ ଥାଏ। ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ପ୍ରମୁଖ ଧର୍ମ ଈଶ୍ୱରୀୟ (ଅନନୁଭବ୍ୟ) ବାଣୀରୁ ଆପଣାର ଉଦ୍‌ଗମ ମାନିଥାଆନ୍ତି। ଏହି ଈଶ୍ୱରୀୟ ବାଣୀ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ପ୍ରଧାନ ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକରେ ସଂଗୃହୀତ। ସମସ୍ତେ ଆପଣାକୁ ଏକମାତ୍ର ସତ୍ୟ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମାନିଥାଆନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଧର୍ମ ପ୍ରତି ଅପର ଧର୍ମୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ବହୁଶଃ ହୀନ, ନଗଣ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ରହିଥାଏ।

ଏହି ହେୟ ଦୃଷ୍ଟି, ହୀନ ବିଚାର ବା ନିଜର ବିଶିଷ୍ଟ ଧାର୍ମିକ ଅହଂକାର ହେତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁଗରେ ଧର୍ମକୁ ନେଇ ଟଣା- ଓଟରା, ଯୁଦ୍ଧ, ନରସଂହାର ହୋଇ ଆସୁଛି। ଏହାକୁ ନେଇ ରକ୍ତପାତର ସୀମା ନାହିଁ। ଏପରି ଅଭାବନୀୟ କାଣ୍ଡ ଘଟି ଚାଲିବାର କାରଣ ହେଉଛି ମାନବ ସମାଜସ୍ଥ ବିବିଧ ଜାତି ଧର୍ମର କେନ୍ଦ୍ରିୟ ସତ୍ୟର ସ୍ରୋତକୁ ଭୁଲିଯାଇ ଏହାର ବାହ୍ୟ ଆଚର- ଆଚରଣ ଅଥବା କର୍ମକାଣ୍ଡରେ ଅଧିକ ବାହ୍ୟାଡ଼ମ୍ବର ସେ ଉତ୍‌କୂଳିତ ହେଉଛନ୍ତି। ଧର୍ମର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଆତ୍ମସତ୍ତା କ୍ଷୀଣ, ଅଦୃଶ୍ୟ ଅଥବା ବିସ୍ମୃତ ଏବଂ ଶରୀର ମାତ୍ର ରହିଅଛି।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶ- କାଳରେ ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହି ସ୍ଥିତିରୁ ଉପରକୁ ଉଠିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ଅଛନ୍ତି। ଆପଣାର ଅନ୍ୱେଷଣ, ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଛି ଯାହାକୁ ବ୍ରହ୍ମ, ପରମାତ୍ମା, ପୁରୁଷ, ଗଡ୍, ଆୟା ଇତ୍ୟାଦି ବିବିଧ ନାମରେ ସଂବୋଧିତ କରାଯାଇଥାଏ। ଯାହାଠାରେ ଏହି ଅନୁଭୂତି ଯେତେ ସଘନ, ଘନୀଭୂତ ହୋଇଛି ତାଙ୍କଠାରେ କ୍ଷୁଦ୍ରତା, ସଂକୁଚିତତା, ବିଭକ୍ତିକରଣ, ପରଦ୍ୱେଷ ସେହିକ୍ରମରେ ଊଣା ହୋଇଯାଇଛି ଏବଂ ଜୀବ ମାତ୍ରକେ ଏକତ୍ୱ ଭାବନା ବିକଶିତ ହୋଇଛି। ସୁସଂସ୍କୃତି ବିବେକ ଏହି ମାନବତାକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଏହା ଏକ ବିଚିତ୍ର କଥା ଯେ ଧର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ, ଭେଦଦୃଷ୍ଟି, ବିଦ୍ୱେଷ ଭାବନା ରହିଛି, ତାହା ସେହି ଧର୍ମର ପୌରୋହିତ୍ୟ ତଥା ତାଙ୍କ ଉଦ୍‌ଭୁତ ଗ୍ରନ୍ଥ, ବିଶ୍ୱାସ, ଆଚାର ଏବଂ ଆଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ, ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ବିଚ୍ଛେଦ ବହୁତ କମ୍। ଶ୍ରୁତିରେ ଏ ଭେଦ ନାହିଁ ଅଥବା ନଗଣ୍ୟ, ସ୍ମୃତି ଏବଂ କର୍ମକାଣ୍ଡରେ ସମଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ।

ସମସ୍ତ ଧର୍ମର ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ସନ୍ଥ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧ ପରିଦୃଶ୍ୟ। ମାତ୍ର ଭାରତୀୟ ଆର୍ଯ୍ୟ ଧର୍ମରେ ଏହା ସବୁଠାରୁ ବଳିଷ୍ଠ, ସବୁଠାରୁ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ। ବୈଦିକ ଋଷି ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଯେ ଯାହାକୁ ବାହ୍ୟାଡ଼ମ୍ବର କୁହାଯାଉଛି, ତାହା ମୂଳ ସତ୍ୟକୁ ଦୂରକୁ ଠେଲି ଦେଉଛି। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ମୂଳ ଆଧାର ଭୂତ ସତ୍ୟକୁ ଭୁଲିଯାଇ ସଂକୁଚିତ ମାନବ ବର୍ଗ ଅଜ୍ଞାନ ତିମିରରେ ଭ୍ରମୁ ଅଛନ୍ତି। ଏ ସଂବଂଧରେ ଶ୍ରୁତି କହନ୍ତି-

ନ ତଂ ବିଦାୟ ଯ ଇମା ଜଜାନ, ଅନ୍ୟଦ୍ ଯୁଷ୍ମାକଂ ଅନ୍ତରଂ ବଭୂବ
ନୀହାରେଣ ପ୍ରାବୃତା ଜଲ୍ପ୍ୟା ଚାଃସୁନୃପ ଉକ୍‌ଥ ଶାସଶ୍ଚରନ୍ତି ॥

(ଋ. ୧୦/୮୨/୭/ଯଜୁ ୧୭/୩୧)

ଅର୍ଥାତ୍ ହେ ମନୁଷ୍ୟ ! ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ଜାଣନାହିଁ, ଯେ ଏ ସବୁକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି। ତୁମେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ହୋଇଯାଇଅଛ ଏବଂ ତୁମେ ତାଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ ଅନ୍ତର ହୋଇଅଛି। ଅଜ୍ଞାନର ନୀହାରିକା ତଥା ଅମୃତ ଏବଂ ନିରର୍ଥକ ଶବ୍ଦ ଜାଲରେ ଆବୃତ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାଣତୃପ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇକରି ବା ଆଡ଼ମ୍ବର ଯୁକ୍ତ ଏବଂ ବହୁଭାଷୀ ହୋଇ ଭ୍ରମୁଛି।

ଶ୍ରୁତି ବାରମ୍ବାର ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦେଉଛି, ଯେପରି ନଦୀ- ସମୂହ ନାମ ରୂପ ରହିତ ହୋଇ ସମୁଦ୍ରରେ ଏକାକାର ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ସେହିପରି ସମସ୍ତ ଧର୍ମ ଏକ ହିଁ 'ବ୍ରହ୍ମ'ରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ଅଥବା 'ଏକ ସଦ୍ ବିପ୍ରା ବହୁଧା ବଦନ୍ତି' ଏକ ହିଁ ସତ୍ୟକୁ ବିଦ୍ୱାନ୍ ନାନା ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି।

ଶାସ୍ତ୍ର, ପୁରାଣ, ସ୍ମୃତିରେ ଧର୍ମର ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଗୁଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟାୟିତ ହୋଇଛି। ନିଜନିଜ ସ୍ତରରେ ସେ ସକଳ ଠିକ୍। ସେ ସବୁଥିରେ ନିଜ ନିଜର କକ୍ଷ ସ୍ଥିତି ରହିଛି। ଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ। ବସ୍ତୁତଃ ଧର୍ମର ମୂଳଗୁଣ ଏକ ହିଁ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ହୃଦୟକୁ ବିଭକ୍ତ କରେ ନାହିଁ, ଯୋଡ଼ିଥାଏ। ଯେ ହୃଦୟକୁ ଯୋଡ଼ିଥାଏ ତାହା ହିଁ ଧର୍ମ। ଧର୍ମ କେବେ ଅଲଗା କରେ ନାହିଁ, ଭାଙ୍ଗିଦେବାର ପ୍ରେରଣା ଦିଏ ନାହିଁ। ବିଭାଜିତ ହେବାକୁ ଉସୁକାଏ ନାହିଁ।

ସମସ୍ତ ଦୃଶ୍ୟାଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ପରିପ୍ରକାଶ ମାତ୍ର। ବିଶ୍ୱର ସେବା ହିଁ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ସେବା। ସେଥିପାଇଁ 'ଅତିଥି ଦେବୋ ଭବ' କୁହାଯାଇଛି। ଅନ୍ୟକୁ ଖୋଇ ନିଜେ ଖାଇବା ଅନ୍ୟକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ଯାଇ ପ୍ରାଣ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବା,

ଅତଏବ ଉତ୍ସର୍ଗକୁ ଧର୍ମ ଭାବେ ମାନିନିଆଯାଇଛି। ଆମର ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ କେବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ, ଉଦର ପୂର୍ତ୍ତି, ଆପଣା ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ, ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ। 'ଜଗତ ହିତାୟଚ' ସମସ୍ତଙ୍କ ସୁଖ କାମନା କରିବା, ସମସ୍ତଙ୍କ ଶ୍ରେୟରେ ହିଁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି- 'ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ।'

ଏହି ସର୍ବ ମଂଗଳ ହିଁ ମାନବଧର୍ମ। ପୁରାଣ ଭାଷାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୋକ ବୁଝି ପାରିଲା ପରି ଭାଷାରେ କୁହାଯାଇଛି-

ଶ୍ରୂୟତାଂ ଧର୍ମ ସର୍ବସ୍ୱଂ ଶ୍ରୁତ୍ୱା ଚୈବା ବଧାର୍ଯତାମ୍
ଆତ୍ମନଃ ପ୍ରତିକୂଳାନି ପରେଷାଂ ନ ସମାଚରେତ୍ ॥

ପ୍ରଥମରୁ ଯେଉଁଠି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଶାଶ୍ୱତ କାମନା ରହିଛି, ସେଠାରେ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଶ୍ଳୋକରେ ଆଚରଣ ସ୍ତରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଛି।

'ଶୁଣ। ସମସ୍ତ ଧର୍ମର ତତ୍ତ୍ୱ ଏତିକି ମାତ୍ର କି ଯାହା ଆପଣାକୁ ପ୍ରତିକୂଳ ଲାଗେ ଭଲ ନଲାଗେ- ତାହାକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଚରଣ ନକର।'

ଭଗବାନ ବ୍ୟାସଙ୍କ ଉକ୍ତି ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଉ କେହି ନାହିଁ। ଏଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷଣା ହେଉଛି ଜାଗରିତ ପୁରୁଷ, ଯେ ଆତ୍ମାରୂପ, ଯାହାଠାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଉଦୟ ହୋଇଛି, ଯେଉଁଠି ଦେହ ଓ ଆତ୍ମାର ବିଭାଜନ ନାହିଁ, କାରଣ ଆତ୍ୟନ୍ତିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେହ ଏବଂ ଆତ୍ମା ଏକ। ଦେହ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର। ପଞ୍ଚଭୂତାତ୍ମକ ସୃଷ୍ଟିର କର୍ତ୍ତା ସିଏ, ଯହିଁରେ ଶରୀର ଗଠିତ ପଞ୍ଚ ମହାଭୂତ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ସୃଷ୍ଟି। ଅତଏବ ତାଙ୍କୁ 'ନିମିତ୍ତୋପାଦାନ କାରଣ' କୁହାଯାଏ।

ବ୍ୟାକରଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ 'ଧୃଞ୍ ଧାରଣ- ପୋଷଣ ୟୋ' ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନିୟମକୁ ଧାରଣ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଯଥୋଚିତ ପାଳନ କରିବା। ଦେଶ, କାଳ, ଜାତି ଅନୁସାରେ ଧର୍ମର ଅନେକ ଭେଦ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ। ଯେପରି ଦେଶଧର୍ମ, କାଳଧର୍ମ ଓ ଜାତିଧର୍ମ ଇତ୍ୟାଦି। କିନ୍ତୁ ସନାତନ ଧର୍ମ ଏପରି ଧର୍ମ ଯାହା ସର୍ବତ୍ର ଏବଂ ସର୍ବଦା। ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଧର୍ମ ହେଉଛି ସନାତନ ଧର୍ମ। ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ଦେଶଧର୍ମ, ଜାତିଧର୍ମ ଆଦି ସମାହିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି।

ଧର୍ମ ପାଳନ ଦିଗରେ ଭଗବାନ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭାଗବତ ଗୀତାରେ-

ଶ୍ରେୟାନ୍ ସ୍ୱଧର୍ମୋ ବିଗୁଣଃ ପରଧର୍ମାନ୍ ସ୍ୱନୁଷ୍ଠିତାନ୍
ସ୍ୱଧର୍ମେ ନିଧନଂ ଶ୍ରେୟଃ ପରଧର୍ମୋ ଭୟାବହଃ ॥
(ଗୀତା ୩/୩୫)

ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଆଚରଣ କରାଯାଇ ପରଧର୍ମରେ ଗୁଣ ରହିତ ସ୍ୱଧର୍ମ ହିଁ ଭଲ। ଏଥିରେ ସ୍ୱଧର୍ମରେ ମାନବତ୍ୱ (ମାନବଧର୍ମ) ଏବଂ ପରଧର୍ମ ଦାନବତ୍ୱ-ପଶୁତ୍ୱ (ଦାନବ- ଏବଂ ପଶୁଧର୍ମ)କୁ ବୁଝିବା ପ୍ରୟୋଜନ। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ମାନବକୁ କେବେହେଲେ ମାନବତ୍ୱ ନାଶ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ସତ୍ୟ-ଅହିଂସା, ଦୟା, ପରୋପକାର। ଅସ୍ତେୟ ଆଦି ଧର୍ମର ଅନେକ ଗୁଣ- ଲକ୍ଷଣ ଗୃହୀତ, ଯହିଁରେ ପରୋପକାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ କୁହାଯାଇଛି। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା କଥା ଯେ ଭାଷା, ଧର୍ମ, ଜାତି, ଦେଶ ଭେଦରେ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ କେବଳ ହୁଏ ନାହିଁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଦିବ୍ୟତାର ସଂଚାରକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନ, ଯହିଁରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକୁଚିତ, ସ୍ୱାର୍ଥ ପରାୟଣ ଏବଂ ଅପରର ହକ୍ ପ୍ରତି ଉପେକ୍ଷା, ଘୃଣା ରହୁଥିବାରୁ ଏଥିରେ ପଶୁତ୍ୱର ଗନ୍ଧ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ। ଆହାର ନିମନ୍ତେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ଏହି ଶ୍ରେଣୀର।

ଉନ୍ନତ, ବିକାଶଶୀଳ, ସଂସ୍କାରିତ ମନୁଷ୍ୟ, ଇତି ପୂର୍ବରୁ କୀଟ, ପତଙ୍ଗ, ଜଳଚର ପକ୍ଷୀ, ପଶୁ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଯୋନିରେ ଜନ୍ମ ନେଇ କ୍ରମୋନ୍ନତି ମାର୍ଗରେ ମାନବ ଯୋନି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସୃଷ୍ଟିର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ କୃତିତ୍ୱ-

ଏଣୁ ମାନବ ଜନ୍ମ କଲା
ଯହିଁ ବିଶ୍ରାମ ସର୍ବ ଲୀଳା। (ଭାଗବତ)

ଇତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ, ମୈଥୁନ ଚାରିଗୋଟି ପ୍ରକୃତି ସମାନ ଭାବେ ରହିଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ତିର୍ଯ୍ୟକ ଯୋନିରେ ଏହି ଚାରିଗୋଟି ବିଦ୍ୟମାନ ମାତ୍ର ଧର୍ମ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଚାର, ଯେଉଁଠି 'ମୁଁ କେବଳ ନୁହେଁ ଆମେ, ଆମ୍ଭେ, ଆମ୍ଭେମାନେର ବିଚାର ଆସିଥାଏ। କେବଳ ମୋ'ର ସ୍ୱାର୍ଥ ନୁହେଁ, ଅପରନ୍ତୁ ଅପରର କଲ୍ୟାଣ। ସେହି ଧାରା ବିକଶିତ

ହୋଇ ଉପନିଷଦରେ ବ୍ରହ୍ମଋଷି ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ, ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃର ଉଦାତ୍ତ ବାଣୀ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି। ସେଠାରେ କୃଷ୍ଣକାୟ, ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗ, ପୀତକାୟ, ବାଦାମୀ କିମ୍ବା ଭାଷା ବିଭେଦ ତଥା ଦେଶ ବିଭେଦର ସୀମିତ ବନ୍ଧନୀର, ବାଡ଼ଗୁଡ଼ାକୁ ଏକାକାର କରିଦେବାର ବିଚାର ସର୍ବାଗ୍ରେ ପ୍ରତିଭାତ।

ଏହି ବିଚାରକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସଂସ୍କୃତର ଏକ ଉକ୍ତି ଦେଖନ୍ତୁ-

ଅଷ୍ଟାଦଶ ପୁରାଣେଷୁ ବ୍ୟାସସ୍ୟ ବଚନଦ୍ୱୟମ୍
ପରୋପକାରାୟ ପୁଣ୍ୟାୟ ପାପାୟ ପର ପୀଡ଼ନମ୍ ॥

(ଅଷ୍ଟାଦଶ ପୁରାଣ ବ୍ୟାସ ରଚିତ ବୋଲି ଏକ ମତ ପ୍ରଚଳିତ)

ଅର୍ଥାତ୍ ଅଷ୍ଟାଦଶ ପୁରାଣରେ ବ୍ୟାସଦେବ ଦୁଇଗୋଟି ସାରାଂଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଚନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିଅଛନ୍ତି, ପରୋପକାର ହିଁ ପୁଣ୍ୟ ଏବଂ ପରପୀଡ଼ା ହିଁ ପାପ।

ବସ୍ତୁତଃ ଧର୍ମ ହିଁ ମାନବ- ଜୀବନର ସରତତ୍ତ୍ୱ। ଯଦିଓ ଏହାକୁ ପରିପାଳନ କରିବାରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବାଧା, ଜଟିଳତା, କ୍ଳେଶ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ। ତଥାପି ଧର୍ମ ଅନୁରାଗୀ ନିମନ୍ତେ କିଛି ଅସଂଭବ ନୁହେଁ। ସ୍ୱାର୍ଥ ଅନେକାଂଶରେ ବସ୍ତୁ ବା ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଏବଂ ଧର୍ମ ଆଦର୍ଶ ବା ଭାବ ସମନ୍ୱିତ। ଉଦାହରଣ ନିମନ୍ତେ ମହାରାଜା ଶିବି, ଦଧୀଚି, ରନ୍ତିଦେବ, ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଭୃତି ମହାତ୍ମା, ମହାପୁରୁଷଙ୍କୁ ନେଇ ପାରିବା। ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନର ସଂକଟମୟ ସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଧର୍ମରୁ ତିଳେମାତ୍ର ବିଚଳିତ ହୋଇ ନଥିଲେ ଏବଂ ଧର୍ମ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତତୋଗତ୍ୱା ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହି ଆସିଥିଲା।

ସଂସାର ଯାତ୍ରାରେ ମାର୍ଗ ଦୁଇଟି ଶ୍ରେୟ ଏବଂ ପ୍ରେୟ। ଦୁର୍ଲଭ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଉନ୍ନତି ପଥରେ, ସାଧନା ମାର୍ଗରେ ଉତ୍‌ଥାନ ଦିଗରେ ଯଦି ଯାତ୍ରା ହୋଇ ନପାରିଲା ତେବେ ଇତର ପ୍ରାଣୀ ତୁଲ୍ୟ ଆହାର, ଚିନ୍ତା ପ୍ରଭୃତି ଜାନ୍ତବ ସ୍ତରରେ ରହିବା ହିଁ ନିଶ୍ଚିତ। ଉତ୍‌ଥାନର ମାର୍ଗ ଆରୋହଣର ପଥ କଣ୍ଟକିତ, କ୍ଳେଶ ଦାୟକ। ବିଚାର କରିବା ଜରୁରୀ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ସାଧନା ବଳରେ, ତପସ୍ୟା ମାର୍ଗରେ ସେହି ଦିବ୍ୟ ପଥର ଯାତ୍ରୀ ହୋଇ ପାରିବ।

ଏ ଦିଗରେ ସହସ୍ର ବର୍ଷରୁ ମୁନି ଋଷିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାର୍ଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଅଛନ୍ତି। ହୁଏତ ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ହେବ ଇଏତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରର ଉନ୍ନତି, ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ରହିଲା କିପରି ? ପୂର୍ବରୁ ସୂଚିତ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ୮୪ ଲକ୍ଷ ଯୋନି ଭ୍ରମଣ କରି ଅନ୍ତିମ ସୋପାନରେ ନିଜର ତପସ୍ୟା, ବିଭୁକୃପା ଆଦିର ସଂଯୋଗରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ଭାବେ ପରିଗଣିତ। କିନ୍ତୁ ତା' ଭିତରେ ଜନ୍ମ- ଜନ୍ମାନ୍ତର ସଂସ୍କାର ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ସମାପ୍ତ ହୋଇନାହିଁ। ଅତଏବ ସେ ସକଳ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଟଙ୍କା ରଖିଲା ପରି ଯଥାବତ୍ ରହିଛି। ସମୟ- ସୁଯୋଗ ସୁବିଧା ମିଳିଲେ ସେ ସବୁ ବାହାରକୁ ଆସି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିବେ।

ଏ ସକଳ ଜାଣିବା ପରେ 'ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ ସହସ୍ରେଷୁ' ବୋଲି ଗୀତା ବଚନ ଆଧାରରେ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣକୁ କଲୁଷ ମୁକ୍ତ କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସର୍ବପ୍ରଥମ ଆହାର ସଂଜମ, ବିହାର ସଂଜମ, ବିଚାର ସଂଜମ ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ପ୍ରୟାସୀ ହେବେ। ନୋହିଲେ ତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାର୍ଥ ଗଣ୍ଡିରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇ 'ମୁଁ-ମୋ'ର' ଭାବନା ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରି ପାରିବେ ନାହିଁ। ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନା ହେବାପରେ 'ଆତ୍ମବତ୍ ସର୍ବଭୂତେଷୁ' ଶାସ୍ତ୍ରବାକ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅନ୍ତରରେ ଧାରଣ କରିବାକୁ ଭାଜନ ହେବେ। ତାହା ହେଲେ ଆତ୍ମ ସ୍ୱାର୍ଥ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ଚେତନା ଉଦ୍ରେକ ହେବ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ 'ତୋର-ମୋର' ଭାବ ବିଲୟ ହୋଇ ସାରିଥିବ, ଯେଉଁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣାରୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, କଳହ, ଯୁଦ୍ଧ, ନର ସଂହାରର ବିଭୀଷିକା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ ଓ ସନ୍ତ୍ରସ୍ତ କରି ରଖିଛି। ଚାଷ- ଇଉକ୍ରେନ୍ ପ୍ରସଂଗ ବିଚାର୍ଯ୍ୟ। ଯିଏ ଆଘାତ ଦେଇ ଚାଲିଛି ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିଚାଲିଛି। ଲଣ୍ଡ- ଭଣ୍ଡ କରିଚାଲିଛି ସିଏ କି ଶାନ୍ତି ବା ଆନନ୍ଦରେ ଅଛି ? ଅପର ପକ୍ଷେ ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ, ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ, ନିପୀଡ଼ିତ ସେମାନେ ତ ସହଜେ ନିର୍ଯାତିତ। ଅତଏବ ଦେଖିବାର କଥା- ଆଘାତ ଦେଉଥିବା ଏବଂ ଆଘାତ ପାଉଥିବା ଉଭୟ ଅଶାନ୍ତ, ବ୍ୟାକୁଳିତ, ବିବ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି। ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ମନୁଷ୍ୟେତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଭୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ସୂଚିତ ମୁନି ଆଶ୍ରମାନଙ୍କରେ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାର ପ୍ରଭାବରୁ ସ୍ୱଭାବ ହିଂସ୍ର ପଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ହିଂସା ପରିହାର କରୁଥିବାର ଚିତ୍ର ଉଲ୍ଲିଖିତ। ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିବ ପରିବାରର ବାହନମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ। ଏହାକୁ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋକ୍- ମ୍ୟାଗ୍‌ନେଟିକ୍

ସ୍ରୋତ କହିପାରିବା, ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାର ମହିମା ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଯେତିକି ସହଯୋଗୀ, ଅପରପକ୍ଷେ ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ କାମନାରେ ସେହି ଋଷିମାନଙ୍କ ଅନ୍ତଃଚେତନା ସଦା ଜାଗ୍ରତ।

'ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ' ସେହି କେବଳ କହିପାରିବ, ଯାହାର ଅହଂକାରର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବାଡ଼ଗୁଡ଼ାକ ଏକାବେଳକେ ନିଶ୍ଚିହ୍ନ। ମୋର- ତୋ'ର କରିବାର ଅଭିଳାଷ ନାହିଁ। ବାଧା- ବନ୍ଧନ ଗୁଡ଼ାକ କେବେଠାରୁ ବିଲୟ ଲଭିଛନ୍ତି। ସେ ନିଜ ଭିତରେ ଅନ୍ୟକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭିତରେ ନିଜକୁ ଦେଖି ପାରୁଛନ୍ତି। ସୁତରାଂ ସେଠାରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, କଳହ, ଯୁଦ୍ଧର ସ୍ଥାନ କାହିଁ ?

ବିଶ୍ୱଶାନ୍ତି, ବିଶ୍ୱମୈତ୍ରୀର ବାର୍ତ୍ତା ସ୍ୱତଃ ତାଙ୍କ କଣ୍ଠରୁ ଉଦ୍‌ଗତ ହୋଇଥାଏ। ମାନବ ସମାଜକୁ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ ଭାବେ ସମ୍ବୋଧିତ କରିବାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ସାରିଥାନ୍ତି। ବଡ଼ ଛୋଟର ବିଭେଦକୁ ସେ ଅତିକ୍ରମ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାୟିତ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିବାରୁ ସକଳ କଲ୍ୟାଣ ସ୍ୱତସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ତାଙ୍କ କଣ୍ଠରୁ ନିର୍ଗତ ହେବା ନିତାନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ। ସେଥିରେ କୃତ୍ରିମତା ବା ଡ୍ରାମା ସଂଳାପ ପରି ନହୋଇ ହୃଦୟର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରୁ ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ଭାବନାର ଉଦ୍ରେକ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ। ସେ ହିଁ କେବଳ 'ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ' କହିବାର ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ସାର୍ବଜନୀନ ମାନବ ଧର୍ମର ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରତିଭୂ।



ଜଳ

ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛିଦିନ ଜୀବିତ ରହିପାରେ, ମାତ୍ର ଜଳ କିଛି ଘଣ୍ଟା ଜୀବନଧାରଣ କରିବା ସଂଭବ ନୁହେଁ। ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଅଂଚଳ କିମ୍ବା ବର୍ଷା ପ୍ରଧାନ ଅଂଚଳ ଅପେକ୍ଷା ଉଷ୍ମ ପ୍ରଧାନ ଅଂଚଳ (ଦେଶ)ରେ ଅଧିକ ଜଳ ପାନର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି। ଶୁଦ୍ଧ ଜଳକୁ ଅମୃତ ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ବିପରୀତ ଅଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ସେବନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣ ଘାତକ ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସଚରାଚର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ। ଜଳ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଜୀବନ। ଏହାର ଅଭାବରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି- 'ଅଜୀର୍ଣ୍ଣେ ଭେଷଜଂ ବାରି ଜୀର୍ଣ୍ଣେ ବାରି ବଳ ପ୍ରଦମ୍' ଅର୍ଥାତ୍ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରେ ଜଳ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଭୋଜନ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାପରେ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବଳ ହୋଇଥାଏ।

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ ତାହାକୁ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ପିଇବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଜଳପାନ ନହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ମଳମୂତ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଃସାରିତ ନହେଲେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଆଦି ଅଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ଯାଇଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ରହି ବ୍ୟାଧିର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସୁତରାଂ ଶରୀରରେ ଆବଶ୍ୟକତା (ଦେଶ, କାଳ) ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଜଳପାନ କରିବା ବିଧି।

ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଜଳ ପାନ ଦ୍ୱାରା ଜଠରାଗ୍ନି କମି ଯାଇଥାଏ, ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ, ତେଣୁ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଜଳପାନ ଅବିଧି। ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଜଳପାନ କରାଯାଇପାରେ। ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳପାନ ଶରୀରର ଉପକାର କରିଥାଏ।

ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ଏସନ୍‌ଫୁଲିଆ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥୁଳତଃ କଫ ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଗରମ ପାଣି ଲାଭଦାୟକ। ସକାଳୁ ଗରମ ପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଏକ ଲିଟରରୁ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଳ- ଅବରୋଧ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଶରୀର ହାଲୁକା ଲାଗେ, ଭାରି ପଣ କମି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କର୍ମଠ କରାଏ।

ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଅଧିକ ଲାଭ ଦାୟକ।

ଗରମ ପାଣି ହାଲୁକା ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ଦୂର କରେ। ଗରମ ପାଣି ଦୋଷମୁକ୍ତ ଏବଂ ଉତ୍ତମ। ଗରମ ଦ୍ୱାରା ଅବଶେଷ ଅଧା ରହିଲେ- ତାହା ତ୍ରିଦୋଷ ନାଶକ।

କୌଣସି ଅଂଶ ନିଆଁ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ (ଜ୍ୱଳନ) ହେଲେ ସେହି ଅଂଗକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଘଣ୍ଟାଏ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ। ଜ୍ୱଳନ ଦୂର ହେବ। ପାଣି ଛାଟିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବା ପାଇଁ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଫୋଟକା ହୋଇଯିବ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ବଢ଼ିଯିବ। ପାଣି ଛାଟିବା କିମ୍ବା ପାଣି ଢାଳିବା ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଘଣ୍ଟାଏ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦରକାର।

କୌଣସି କାରଣରୁ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ତୁରନ୍ତ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ପଟି ଦେଇଦେବା ଉଚିତ। ସୁବିଧା ଥିଲେ ବରଫର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁଲା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

ରାତିରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ନିଦ ନହେଲେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦକୁ ବଳାଗଣ୍ଠି ଉପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହି ପାରୁଥିବା ଭଳି ଗରମ ପାଣିରେ ବାଲଟି ବା ଟବ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡରେ ଓଦା ତଉଲିଆ ରଖିବାଦ୍ୱାରା ନିଦ ହୋଇଥାଏ।

ପତଳା ଝାଡ଼ାରେ ଲୁଣ- ଚିନି ମିଶ୍ରିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ସାଂଘାତିକ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ। ଶେଷରେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ଏଥିପାଇଁ ଶରୀରରେ ଜଳ- ଅଂଶ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ବାରମ୍ବାର ଜଳ ପାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

"ଆମର ସକାଳୁ ଉଠିକରି ଚା' ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଖୁବ୍ ଖରାପ ଅଟେ। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶ ଚା' ପିଇବା ଶିଖାଇଛି। ଯେତେବେଳେ ସକାଳୁ ଗୁନ୍‌ଗୁନେ ପାଣି, ତୁଳସୀ, ଅଁଳା ମିଶାଇକରି ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ। ଏହା ତ ଚା'ଠାରୁ ହଜାର ଗୁଣରେ ଲାଭକାରୀ ହେବ।"

(ଯୋଗ ସଂଦେସ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୬- ସୁସ୍ଥ ଭାରତ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ରୋଷେଇର ଆବଶ୍ୟକ- ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବାଲକୃଷ୍ଣ- ପୃ ୬୫)



ପ୍ରାର୍ଥନାର ଆଦର୍ଶ

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବାତ୍ମାର ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ନିବିଡ଼, ଅନନ୍ୟ ଭକ୍ତି-ପ୍ରେମମୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ । ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାର୍ଥନା ସାଧକର ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ପରମ ଆକୁଳତା ବା ଚରମ ବ୍ୟାକୁଳ ଭାବନାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ହୃଦୟର ଗଭୀରତମ ଅଭ୍ୟନ୍ତରରୁ ପ୍ରବାହିତ ପ୍ରାର୍ଥନା ଅବ୍ୟର୍ଥ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରାର୍ଥନା ମନୁଷ୍ୟର ଜନ୍ମଜାତ ସହଜ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ଏହାର ଇତିହାସ ମନୁଷ୍ୟ ତୁଲ୍ୟ ପୁରାତନ । ପ୍ରାର୍ଥନାର ବୃତ୍ତି ଦେଶ କାଳରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ଏହା ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପକ । ଆଦି କାଳରୁ ହିଁ ଅନେକ ସଂକଟଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ନୈସର୍ଗିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାନବ ନିଜଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶକ୍ତିର ଶରଣାପନ୍ନ ହୋଇ ତାଂକ ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇ ଆସିଛି ।

ଧର୍ମୀୟ ଭାବନାର ବିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ସହିତ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାର୍ଥନା ବୃତ୍ତି ପରିମାର୍ଜିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଏପରିକି ତାହା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସ୍ଥାୟୀ ଭାବ ହୋଇଗଲା; ସଂକଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିଲା ନାହିଁ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସ୍ତରକୁ ସଂଚରିଗଲା ।

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାର୍ଥନା ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ କରାଯାଉଥିବା ବା ଶୁଆ ରଟିଲାପରି ହୋଇ ନଥାଏ, ଅଥଚ ଅଧିକତର ଆମେ ପ୍ରାର୍ଥନାର ସ୍ତୋତ୍ର ବା ମନ୍ତ୍ର ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ପଢ଼ି

ଯାଇଥାଉ। କ'ଣ ପଢ଼ିଲୁ, ଏଥିପ୍ରତି ଆମ ଧ୍ୟାନ ରହେ ନାହିଁ। ଏଥିରେ ମନଯୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ। ମୁହଁରେ ପ୍ରାର୍ଥନା, କିନ୍ତୁ ମନ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ପଛରେ ଦୌଡ଼ୁଥାଏ। ଏହା ହେଉଛି ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ପ୍ରାର୍ଥନାର ସ୍ୱରୂପ। ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଲାଭ ନହୁଏ, ଏପରି ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏହାର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଶରୀର, ମନ, ବାଣୀ ତିନିଟିର ସହଯୋଗ ଏକତ୍ୱ, ଏକରୂପତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ। ତିନିଟି ଯାକ ନିଜ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ସେବାରେ ଏକରୂପ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେହିପରି ମହାଭାଗଙ୍କ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସକଳ କୃତ୍ୟ ନିଜ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ପାଳନାର୍ଥେ ଏବଂ ତାଂକ ପ୍ରସନ୍ନତା ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାର୍ଥନା କାଳରେ ଶରୀରର ରୋମ-ରୋମରେ ପୁଲକ ସଂଚାର ହୋଇଯାଏ। ମନରେ ଉଠୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୃତ୍ତି ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମରେ ଓତଃପ୍ରୋତ ହୋଇଥାଏ। ମୁଖରୁ ବାହାରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦ ଭଗବତ୍ ପ୍ରେମରେ ପରିପ୍ଲୁତ ହୋଇଥାଏ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ପ୍ରାର୍ଥନାର ସ୍ୱରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ହୋଇଥାଏ। ଉତ୍ତମ ପୁରୁଷ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥାନ୍ତି, ମଧ୍ୟମ ପୁରଷ ରାଜସିକ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି, ନୀଚପୁରୁଷ ତାମସିକ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଅଧମ ପୁରୁଷ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଉତ୍ତମପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା ସାର୍ବଜନିକ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଯଥା- 'ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ'; ମଧ୍ୟମ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା ନିଜର ଉତ୍ଥାନ ପାଇଁ ଏବଂ ନୀଚ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା ଅନ୍ୟର ଅକଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ନିତ୍ୟ, ନୈମିତ୍ତିକ ଏବଂ କାମ୍ୟ ଯେ ତିନି ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ। ନିତ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନା ତ ନିୟମିତ ରୂପେ ହେବା ଦରକାର। ଅବସର ଏବଂ ପ୍ରସଂଗାନୁସାରେ ନୈମିତ୍ତିକ ପ୍ରାର୍ଥନାର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱକୀୟ ମହତ୍ୱ ରହିଛି। କାମ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କାମନା ପୂର୍ତ୍ତିର ଅମୋଘ ମନ୍ତ୍ର, ପ୍ରାର୍ଥନା ଆର୍ତ୍ତ, ଜିଜ୍ଞାସୁ, ଅର୍ଥାର୍ଥୀ ଏବଂ ମୁମୁକ୍ଷୁ ପାଇଁ ତ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ। ଏଥି ସହିତ ଏହା ଦୀନ-ଦୁଃଖୀଙ୍କ କଳ୍ପବୃକ୍ଷ, ରୋଗୀପୀଡ଼ିତଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସଂଜୀବନୀ, କ୍ଷୁଧା-ତୃଷାତୁରର କାମଧେନୁ ଏବଂ ପାପୀ ପତିତଙ୍କୁ ପବିତ୍ର କରିବାପାଇଁ ଗଂଗାଜଳ ତୁଲ୍ୟ। ଆର୍ତ୍ତ, ଅସହାୟ, ଦୀନ-ଦୁଃଖୀଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା ହିଁ ତ ଭଗବାନଙ୍କ ଅବତାରର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ପ୍ରାର୍ଥନା ବଳରେ ହିଁ ଅନାଚାର, ଅତ୍ୟାଚାର, ବ୍ୟଭିଚାରର ମୂଳ ଉତ୍ପାଟନ ହୋଇ ସଦାଚାର, ସଦ୍‌ବିଚାର, ସମତା ଓ ମାନବତାର ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ।

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାର୍ଥନା ସକାମ ହୋଇ ନଥାଏ। ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ନିଷ୍କାମ ହୋଇଥାଏ। ସଚ୍ଚା ପ୍ରାର୍ଥନା ସ୍ୱାର୍ଥର ସଉଦା ନୁହେଁ। ତାହା ନିଜ ଆରାଧ୍ୟ ପ୍ରତି ହୃଦୟ ଉତ୍‌କୂଳୀତ ପ୍ରେମର ପ୍ରବାହ। କିଂଚିତ୍ ମାତ୍ର ସକାମ ଭାବ ବା ସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ତା'ର ବାସ୍ତବ ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ରୂପରୁ ଭ୍ରଷ୍ଟ କରିଦିଏ।

ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ନିଜ ଇଷ୍ଟ, ଆରାଧ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ଅଜ୍ଞାତ ନହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାତ ହୋଇଥାଏ। ଅତଏବ ଏହାର ମହାତ୍ମ୍ୟରୁ, ଏହାର ଅପାର ମହିମାରୁ ସାଧକ ଏହାସହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ସାଧକ ଜାଣିଥାଏ କି ତା'ର ଆରାଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ସ୍ୱୟଂହି ତା'ର ଯୋଗ-କ୍ଷେମର ଭାର ବହନ କରିଅଛନ୍ତି। ନ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ତା'ର(ସାଧକର) ହିତାହିତର ପୂରାପୂରି ଧ୍ୟାନ ରଖିଅଛନ୍ତି। ଏଣୁ ସାଧକ ସଂପୃକ୍ତ ବିଷୟରେ ସ୍ୱୟଂ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ କି ଯେପରି ଏକ ଅବୋଧ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ନିଜ ପିତାମାତାଙ୍କ ସ୍ନେହମୟୀ କୋଳରେ ନିରାପଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ନିଜକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୁରକ୍ଷିତ ମଣିଥାଏ। ଅଥବା ମାତାପିତା ତା'ର ସର୍ବସ୍ୱ ହୋଇଥାନ୍ତି, 'ତ୍ୱମେବ ସର୍ବଂ ମମ ଦେବ ଦେବ'।

ବାସ୍ତବ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦମ୍ଭ, ଦେଖେଇହେବା କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟାଚାର ହୋଇନଥାଏ। ଏହାଠାରୁ ସର୍ବଥା ଦୂରରେ ରହିଥାଏ। ସେ ନିଜ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ସଂପର୍କକୁ ହିଁ କୃତଜ୍ଞତା ମାନିଥାଏ।

ପ୍ରାର୍ଥନା ସପ୍ତାହରେ କେତେଥର ବା ଦିନରେ ଦୁଇଥର କାହାକୁ ଦେଖେଇବା, ଜଣାଇବା କିମ୍ବା ଲୋକ ଦେଖାଣିଆ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନୁହେଁ। ଏହା ତ ହୃଦୟର ଅର୍ଘ୍ୟ। ଏଣୁ ଏହା ଅହର୍ନିଶ ଚାଲୁଥାଏ। ଭଗବତ୍ ଗୀତା ଭକ୍ତି ଯୋଗରେ କୁହାଯାଇଛି 'ଏବଂ ସତତ ଯୁକ୍ତା ଯେ'.....।

ବିନା ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ଏକକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ସାଧକକୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କ୍ଷତି ରୂପେ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ। ପାଣିରୁ ବାହାର କରିଦେଲେ ମାଛର ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ହୁଏ, ତାହା ଉପାସକୁ ଆପଣା ଆରାଧ୍ୟ ପ୍ରଭୁଙ୍କ ବିସ୍ମୃତିରେ ହୋଇଥାଏ। 'ତଦ୍ ବିସ୍ମରଣେ ପରମ ବ୍ୟାକୁଳତା।'

ବାସ୍ତବ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ସାଧକ ନିଜ ଇଷ୍ଟ, ସ୍ୱାମୀ, ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ କେଉଁ ଦୂର ଆକାଶରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିବାର ବିଚାର କରେ ନାହିଁ। ସେ ତ ତା' ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ନିରନ୍ତର ଅନୁଭବ କରୁଥାଏ। ଏହି ଅନୁଭବ ହେତୁ ତା'ର ଜୀବନ ଆମୂଳ

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ। ସର୍ବତ୍ର ବିରାଜିତ ସହସ୍ର ନେତ୍ରରେ ସର୍ବସାକ୍ଷୀ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଦେଖୁଥିବା ସେ କିପରି କୌଣସି ଅଧର୍ମାଚରଣ ବା ଶାସ୍ତ୍ର ବିରୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା ପାପ କର୍ମ କରି ପାରିବ ? ଅଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତି, ମୂଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝେ ଯେ ସେ ଏକାନ୍ତରେ କରିଥିବା ପାପ କେହି ଦେଖୁ ନାହାଁନ୍ତି। କେତେ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ସତେ !

ଉନ୍ନତ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ରତ ସାଧକ ଆପଣାର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାର୍ଥର ସୀମିତ ରୂପ ମଧ୍ୟରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ପରାର୍ଥ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ପରମାର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତି ପ୍ରୟାସୀ ହୋଇଥାଏ। ସୁତରାଂ ଆତ୍ମ ପର ଜ୍ଞାନ ତା'ଠାରୁ ବହୁ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ। ସର୍ବତ୍ର ସେ ପ୍ରେମମୟ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ତଥା ଚରାଚରକୁ ସେ ତାଂକଠାରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ। 'ହରିରେବ ଜଗଜ୍ଜଗଦେବ ହରିଃ।'

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାର୍ଥନାର ପ୍ରଭାବରେ ସାଧକର ସମସ୍ତ ଆଚାର, ବିଚାର ଏବଂ ଉଚ୍ଚାର ଦିବ୍ୟତ୍ୱରେ ଓତଃପ୍ରୋତ ହୋଇଥାଏ। ତା'ର ସକଳ କର୍ମ ଏବଂ କର୍ମଫଳରେ ସେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଭାବର ଆପ୍ଳୁତ କରି ଦେଇଥାଏ। ସେ ଆଦର୍ଶ ମାନବ ସ୍ତରକୁ ଉନ୍ନୀତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ସେ ଅଜ୍ଞାନ ତ୍ରିତାପଗ୍ରସ୍ତ ମାନବ ଏବଂ ନିତ୍ୟ, ଶୁଦ୍ଧ, ବୁଦ୍ଧ, ସଚିଦାନନ୍ଦ ଘନ ପ୍ରଭୁ ଏ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସେତୁ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ। ଏହିପରି ପରମ ଭାଗବତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୟ-ସମୟରେ ବିଶ୍ୱୋଦ୍ଧାର ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ମହିମା ଯେତେ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲେ ସେତେ ଅଳ୍ପ ହେବ। ହୃଦୟରୁ ନିସୃତ ଆକୁଳ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ଅଗାଧ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ। କାରଣ ହୃଦୟର ପ୍ରବଳ ଭାବ ଭକ୍ତିରେ ପାଷଣକୁ ତରଳାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି। ପୁନଃ ଯାହାଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଏ, ସେ ଜୀବର ଜନ୍ମଜନ୍ମାନ୍ତରର ପରମ ହିତୈଷୀ, ଅନନ୍ତ କରୁଣା, ଦୟା, କୃପାସଂପନ୍ନ, ପରମ କାରୁଣିକ, ଭକ୍ତ ବତ୍ସଳ, ଦୟାନିଧାନ, କରୁଣା ନିଧାନ, ପରମପିତା ପରମେଶ୍ୱର ହିଁ ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେବେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ କିପରି ? ସେ ତ ଏହିପରି ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାର୍ଥନାଯୁକ୍ତ ସାଧକକୁ ହିଁ ପ୍ରେମ କରିଥାନ୍ତି। ସଚ୍ଚା ପ୍ରାର୍ଥନାର ଉଣା ଆମଠାରେ ହେଉଛି, ତାହାର ପୂର୍ତ୍ତି କଲାବାଲା ପରମାତ୍ମା ନୁହଁନ୍ତି। କାରଣ ଏହି କି ବାସ୍ତବ ପ୍ରାର୍ଥନା ଭାବର ଉଦୟ ତଥା ପ୍ରାବଲ୍ୟ ହେଲେ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଗବତ୍ କୃପାରେ ସିକ୍ତହୋଇ

ମୂକ ମଧ୍ୟ ବାଚାଳ ହୋଇଥାଏ, ଏବଂ ପଂଗୁ ମଧ୍ୟ ଗିରିଲଂଘନ କରିଯାଏ। ସାଧାରଣରେ ଅସଂଭବ ଦେଖାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେ ଲୀଳା ଭାବେ କରି ଦେଖାଇଥାନ୍ତି।

ଯଥାର୍ଥ ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ବାଳକ ପ୍ରହ୍ଲାଦ ନିଜ ପିତାଙ୍କ ସକଳ ଆସୁରୀ ଶକ୍ତିକୁ ବିଫଳ କରି ଦେଇଥିଲା ଏବଂ ଭକ୍ତି-ପ୍ରେମରେ ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କୁ ତତ୍‌କାଳ ନୃସିଂହ ଅବତାର ଧାରଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥିଲା। ସେହି କ୍ରମରେ ଗଜେନ୍ଦ୍ର, ଦ୍ରୌପଦୀ, ବ୍ରଜାଂଗନା, କୁନ୍ତୀଦେବୀ, ରନ୍ତିଦେବ ପ୍ରଭୃତି ଆଦର୍ଶ ଭକ୍ତମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଚିରନମସ୍ୟ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି।

ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାର୍ଥନା ପ୍ରେମୀ ଥିଲେ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ, ତାଂକ ଭାଷାରେ "ମୁଁ ଭୋଜନ ବିନା ରହିପାରେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ବିନା ନୁହେଁ। ପ୍ରାର୍ଥନା ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ଭୋଜନ।"

ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଦର୍ଶର ଏହି ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ। ଜଗତର ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନାପ୍ରେମୀ ମହାପୁରୁଷ ଆମ ସମ୍ମୁଖରେ ବାସ୍ତବ ପ୍ରାର୍ଥନାର ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରି ଯାଇଅଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ପଦଚିହ୍ନ ଅନୁସରଣ କରି ଆମେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନାର ଶକ୍ତିକୁ ସ୍ୱୟଂ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା ଏବଂ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ଜୀବନକୁ ଉଦାର ତଥା ମହାନ କରି ଗଢ଼ିତୋଳିବାରେ ପ୍ରୟାସୀ ହେବା।



ଅହଂକାର ଏବଂ ଚିତ୍ତର ଦୋଷ

(ଯୋଗ ବାଶିଷ୍ଠ ଆଧାର)

ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର କହୁଛନ୍ତି- ମୁନି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ! ଏହି ଅନେକ ରୂପ ଧାରଣକାରୀ ସଂସାର ଦୀନଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୀନ ବିଷୟ ଲମ୍ପଟ ଲୋକଙ୍କୁ ଅହଂକାରର ବଶୀଭୂତ ହେବା କାରଣରୁ ନିରନ୍ତର ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ଆଦି ଦୋଷର କୋଷ ରୂପକ ଅନର୍ଥକୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରୁଅଛି। ଅହଂକାରର ବଶ ହୋଇଗଲା ମାତ୍ରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ଆପତ୍ତି ଆସିଥାଏ। ତାକୁ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଅହଂକାରରୁ ହିଁ ଅନେକ ଦୁଃଖଦ ମାନସିକ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ ତଥା ଅହଂକାରରୁ ହିଁ ରାଗ ଅଥବା ଦୁଶ୍ଚେଷ୍ଟା ହୋଇଥାଏ। ଯେପରି ଶିକାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୃଗକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ବଡ଼ ଜାଲ ବିଛାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଅହଂକାର ରୂପୀ ଦୋଷ କାରଣରୁ ସଂସାର ରୂପୀ ଅଂଧାର ରାତିରେ ଜୀବଙ୍କ ମନକୁ ମୋହିତ କରୁଥିବା ବିଶାଳ ମାୟା ବିସ୍ତୃତ ହୋଇଅଛି। ଅହଂକାର ଶାନ୍ତି ରୂପକ ଚନ୍ଦ୍ରମାକୁ ଗିଳିଦେବା ପାଇଁ ରାହୁର ମୁଖ। ପୁଣ୍ୟରୂପୀ କମଳକୁ ବିନାଶ କରିବା ପାଇଁ ହିମ ରୂପକ ବଜ୍ର। ସକଳ ଭୂତରେ ସମଦର୍ଶିତାରୂପୀ ମେଘର ବିଧ୍ୱଂସ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଶରତ ଋତୁ। ଏପରି ଅହଂକାରକୁ ମୁଁ ତ୍ୟାଗ କରୁଅଛି। ନାଁ ମୁଁ ଅମୁକ ନାମଧାରୀ, ନାଁ ବିଷୟରେ ମୋର ରୁଚି ରହିଛି, ନାଁ ମନ ହିଁ ମୋର। ମୁଁ ଶାନ୍ତ ହୋଇ କରି ମନକୁ ଜିଣିଥିବା ମହାତ୍ମା ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଲ୍ୟ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ନିଜେ ସ୍ଥିତ ରହିବା ଚାହୁଁଛି। ବ୍ରାହ୍ମନ୍ ! ଯଦି ଅହଂକାର ରହେ ତ ଆପତ୍ତି କାଳରେ ମୋତେ ଦୁଃଖ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ନ ରହେ ତେବେ ମୁଁ ନିରନ୍ତର ସୁଖର ଅନୁଭବ କରିଥାଇଁ ସୁତରାଂ ଅହଂକାର ରହିତ ହେବା ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ।

ମୁନେ ! ମୁଁ ଅଂହକାରର ତ୍ୟାଗ କରି, ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ ହୋଇ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ବସି ରହିଛି, କାରଣ ଭୋଗ ସମୂହର ଆଧାର ହିଁ କ୍ଷଣଭଂଗୁର । ଏହି ଦେହ ରୂପ ବିଶାଳ ବଶରେ ଯେଉଁ ଘନୀଭୂତ ଅହଂକାର ରୂପୀ ମୋଟା ସତେଜ ସିଂହ ରହିଛି, ସେ ହିଁ ଏହି ଜଗତକୁ ବିସ୍ତାର କରିଅଛି (ଏହାକୁ ନିଜ କ୍ରୀଡ଼ା ସ୍ଥଳୀ କରିଅଛି) । ମୁନେ ! ଯେପରି ଶତ୍ରୁ କାହାରିକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ର- ତନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ମାରଣ- ଉଚ୍ଚାଟନ ଆଦିର ଜାଲ ବିଛାଇ ଥାଏ । ତଦନୁରୂପ ଏହି ଅହଂକାର ରୂପୀ ମହାନ ଶତ୍ରୁ ସଂସାରରେ ଜୀବକୁ ପତନ କରିବା ପାଇଁ ବିନା ମନ୍ତ୍ର- ତନ୍ତ୍ରରେ ହିଁ ସ୍ତ୍ରୀ- ପୁତ୍ର- ମିତ୍ର ଆଦିଙ୍କ ଜାଲ ବିସ୍ତାର କରିଅଛି । ଏହି ଅହଂକାରର ମୂଳଚ୍ଛେଦ ପୂର୍ବକ ନିରାକରଣ କରିଦେଲା ପରେ, ଏ ସକଳ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ତୁରନ୍ତ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଅହଂକାର ରୂପୀ ବାଦଲ ଫାଟିଯିବା ପରେ ଶାନ୍ତିର ବିନାଶକାରୀ ଏବଂ ହୃଦୟାକାଶ ଛାଇ ଯାଇଥିବା ମହାନ ମୋହରୂପୀ କଲୁଷ ଧୀରେଧୀରେ ବିଲୀନ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯାହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆପତ୍ତିର ଘର, ଶାନ୍ତି ଆଦି ଉତ୍ତମ ଗୁଣରୁ ରହିତ ତଥା ହୃଦୟ ଭିତରେ ନିବାସ କରିଥାଏ । ସେହି ଅନିତ୍ୟ ଅହଂକାରର ମୁଁ ଆଶ୍ରୟ ଦେବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ (ତାହାର ଅଧୀନ ହେବା ଚାହେଁ ନାହିଁ) । ଆପଣା ସୁଦୃଢ଼ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିଯାଇଛି କି ଏହି ଅହଂକାର ନାମକ ବସ୍ତୁ ସକଳ ଦିଗରୁ ଅତିଶୟ ଦୁଃଖରୂପ । ଅତଃ ଏବେ ମୋ' ପାଇଁ ଯାହାକିଛି ମଧ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅବଶେଷ ରହିଯାଇଛି, ତାକୁ ସୂଚାଇ ଆପଣ ମୋତେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଷୟକ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମୁନିଶ୍ୱର ! ଯେପରି ବାୟୁ ପ୍ରବାହର ଆଘାତରେ ମୟୂର- ପଙ୍ଖାର ଅଗ୍ରଭାଗ ବେଗରେ ହଲୁଥାଏ, ସେହି ପ୍ରକାର ଏହି ଚଂଚଳ ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟଗ୍ର ହୋଇ ବ୍ୟର୍ଥରେ ଏପାଖ- ସେପାଖ ଦୌଡୁଅଛି । ଯେପରି କୁକୁର ନିଜ ପେଟ ପୂରାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହୋଇ ଗାଁ'ରେ ଦୂରରୁ- ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘର ବା ସ୍ଥାନକୁ ଦୌଡୁଥାଏ, ସେହି ଦଶା ଚଂଚଳ ମନର ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ କେବେ ବି ଅନୁକୂଳ ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଣୁ ସେ ଦୀନ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଯଦି କେବେ ତାକୁ ବିଶାଳ ଧନର ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ବି ସେ ଭିତରୁ ତୃପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେପରି ବାଉଁଶ- ବେତ ବୁଣା ପେଟରା(ପେଡ଼ି) କେବେ ଜଳରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନଥାଏ, ସେହିପରି ଧନରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ପୂରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେପରି

ପଲରୁ ବାହାରି ଯାଇ ଜାଲରେ ପଡ଼ିଥିବା ମୃଗକୁ କେବେ ସୁଖ ମିଳେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ସମସ୍ତ ସାଧନ ଶୂନ୍ୟ (ଏବଂ ସତ୍‌ସଂଗ ରହିତ) ମନ ସଦା ଦୁର୍ବାସନା ଜଳରେ ଲିପ୍ତ (ଆର୍ଦ୍ର) ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଏହାକୁ କେବେ ସୁଖ ଏବଂ ସଂତୋଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇନଥାଏ।

ମୁନେ! ତରଂଗ ତୁଲ୍ୟ ଚଂଚଳ ବୃତ୍ତିକୁ ଧାରଣକାରୀ ଏହି ମନ ନିଜର ସ୍ଥୁଳ- ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବୟବ- ବିଭାଗକୁ ଛାଡ଼ି କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥିର ରହେ ନାହିଁ। ବିଷୟର ଚିନ୍ତନରେ କ୍ଷୋଭକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଏହି ମନ ମନ୍ଦରାଚଳର ଆଘାତରେ ଉଚ୍ଛୁଳି ପଡୁଥିବା କ୍ଷୀର ସାଗରର ଦୁଗ୍ଧ ଧାର ସମାନ ଦଶ ଦିଗକୁ ଦୌଡୁଥାଏ ବା ବୁଲୁଥାଏ, କିନ୍ତୁ କେଉଁଠି ବି ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ।

ବ୍ରହ୍ମନ୍! ଯେପରି ଖାତରେ ମୃଗ ପଡ଼ିଯିବାର କୌଣସି ଚିନ୍ତା ନକରି ଛନ ଛନିଆ ଦୂବ ଚରିବା ଇଚ୍ଛାରେ ପ୍ରେରତ ହୋଇ ବହୁତ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡୁଥାଏ, ସେହିପରି ଏହି ମନ ନରକର ଗର୍ତ୍ତରେ ପଡ଼ିବାର ଭୟ ନକରି ଭୋଗ ଲାଭର ଆଶାରେ ବହୁତ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାଇଁ ଚାଲିଥାଏ। (ନାନା ପ୍ରକାର ମନ ସୁଖରେ ବାଂଧି ହୋଇଯାଏ) ଯେପରି ପିଞ୍ଜରାରେ ଆବଦ୍ଧ ସିଂହ ଚିନ୍ତା କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିନପାରେ, ସେହିପରି ନାନା ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚପଳ ହୋଇଥିବା ମନ, ନିଜ ଚଂଚଳ ବୃତ୍ତି କାରଣରୁ କେଉଁଠି ସ୍ଥିର ରହିପାରେ ନାହିଁ। ଯେପରି ହଂସ କ୍ଷୀର- ନୀରରୁ କ୍ଷୀରକୁ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ସେହିପରି ମୋହ- ରଥରେ ଆରୂଢ଼ ଏହି ମନ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶରୀରରୁ ଉଦ୍‌ବେଗ ଶୂନ୍ୟ ସମତା ସୁଖକୁ ଅପହରଣ କରି ନେଇଥାଏ।

ମନରୂପୀ ଗ୍ରହ ଅଗ୍ନିଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଉଷ୍ଣ। ତା' ଉପରେ ଚଢ଼ିବା ପର୍ବତ ଚଢ଼ିବାଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କଠିନ ତଥା ଏହା ବଜ୍ରଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କଠୋର। ତାକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବା ବହୁତ କଠିନ। ଯେପରି ମାଂସ ଭକ୍ଷୀ ପକ୍ଷୀ ମାଂସ ଉପରେ ଝାମ୍ପି ପଡ଼ିଥାଏ, ସେହିପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଉପଲବ୍‌ଧ ହେଉଥିବା ବିଷୟ ଦିଗକୁ ଦୌଡ଼ି ଚାଲିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯେପରି ବାଳକ ପ୍ରଥମେ ତ ଖେଳନା ପ୍ରତି ଲାଳାୟିତ ହୋଇଥାଏ, କିଛି ସମୟ (ଦିନ) ପରେ ତହିଁରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇ ଥାଏ, ସେହିପରି ଏହି ମନ ପ୍ରାପ୍ତ ବିଷୟରେ କ୍ଷଣକ ପରେ ବିରତ ହୋଇଥାଏ (ଏବଂ ନୂତନ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସଂଧାନ କରିଥାଏ)।

ସମୁଦ୍ରକୁ ପିଇଯିବା, ସୁମେରୁ ପର୍ବତକୁ ମୂଳରୁ ଉପାଡ଼ି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ତଥା ଅଗ୍ନିକୁ ଆହାର କରିବା ଯେ ମହାନ ଏବଂ ଦୁଃସାଧ କାର୍ଯ୍ୟ। କିନ୍ତୁ ଚଂଚଳ ଚିତ୍ତକୁ ବଶ କରିନେବା ଏହାଠାରୁ ମଧ ମହାନ ଏବଂ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦାର୍ଥର କାରଣ ଚିତ୍ତ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଯେ ଯାବତ୍ ଚିତ୍ତ ଅଛି, ସେ ଯାବତ ତିନିଲୋକର ସତ୍ତା ଅଛି। ଏହାର କ୍ଷୀଣ ହେବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଜଗତ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ। ଏଣୁ ଏହି ଚିତ୍ତରୂପୀ ରୋଗର ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ। ମୁନେ ଯେପରି ମହାନ୍ ପର୍ବତରୁ ଅନେକ କାନନର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ସେହିପରି ମନରୁ ଶତଶତ ସୁଖ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ଏଥିରେ ସଂଦେହ ନାହିଁ। ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ବିଷୟକ ବିବେକରେ ଯେବେ ଏହି ମନ ସୁଖ- ଦୁଃଖ ନିଶ୍ଚୟ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ମୋର ବିଶ୍ୱାସ। ମହାନ୍ ମୁମୁକ୍ଷୁ ପୁରୁଷ ଯାହାକୁ ଜୟ କରିଗଲେ ଶମ, ଦମ, କ୍ଷମା, ଦୟା, ସମତା ଆଦି ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣର ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ଆଶା କରି ରହେ, ସେହି ଶତ୍ରୁରୂପକ ଚିତ୍ତକୁ ଜିଣିବା ପାଇଁ ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟତ ହେଉଅଛି। ଅତଏବ ଯେପରି ଚନ୍ଦ୍ରମା ମେଘମାଳାର ଅଭିନନ୍ଦନ କରେ ନାହିଁ ସେହିପରିହ ମୁଁ ତୀବ୍ର ବୈରାଗୀ- ସଂପତ୍ତିରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ଜଡ଼ ଏବଂ ମଳିନ ବିଳାସଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ଅଭିନନ୍ଦନ କରେ ନାହିଁ ॥

(ସର୍ଗ-୧୫/୧୬)



ତୃଷ୍ଣାର ନିନ୍ଦା

ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର କହିଲେ- ହୃଦୟରେ ପରମ ପ୍ରେମର ସ୍ଥାନ ଯେଉଁ ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ବା ବିବେକ ରହିଛି, ତାହାକୁ ଆଚ୍ଛାଦନ କରିବାକୁ, ଅଂଧକାରମୟୀ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଯୋଗ୍ୟ ଏହି ତୃଷ୍ଣା ରୂପୀ ରାତ୍ରିରେ ହିଁ ଜୀବ ରୂପ ଆକାଶରେ ଦୋଷରୂପୀ ପେଚକ ପନ୍ତି ଚକ୍ ଚକ୍ ଦେଖା ଯାଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଦାହ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ଏହି ଚିନ୍ତା ରୂପକ ଚିନ୍ତାରେ ସ୍ନେହ ଏବଂ ଦୟାରହିତ ମୁଁ ଏପରି ଶୁଖିଯାଇଛି ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ରସ ଏବଂ କୋମଳତା ରହିତ ପଙ୍କ । ଅନେକ ବ୍ୟମୋହ ରୂପକ ଅଂଧକାରରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ । ମୋର ଚିତ୍ତରୂପକ ଶୂନ୍ୟ ଜଂଗଲରେ ଏହି ଆଶାରୂପୀ ପିଶାଚିର ବଡ଼ ନୃତ୍ୟକାରୀ ବେଶ୍ୟା ହୋଇଯାଇଛି । ଯେପରି ରାତିରେ ଶିଶିର କଣାରେ ଅଭିଷିକ୍ତ ତଥା ଆସ- ପାସର ଉପବନରେ ମୁକୁଳିତ କାଞ୍ଚନ ପୁଷ୍ପ (ଦୁଦୁରା ଫୁଲ ?)ର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଶୋଭାରେ ସୁଶୋଭିତ ଚଣା ଫଳ ନିଶ୍ଚୟ ଅଧିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଅନୁରୂପ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖମୟ ବିଳାପରୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଅଶ୍ରୁ ବିନ୍ଦୁରେ ଆଦ୍ର ତଥା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଆଦିର ଅଭିଳାଷ ଦ୍ୱାରା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେଉଥିବା ଚିନ୍ତା ବା ତୃଷ୍ଣା ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ସମୁଦ୍ରରେ ଭଉଁରୀ ଏବଂ ହଲଚଲ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ହିଁ ତରଂଗ ଉଠିଥାଏ, ସେହିପରି ହୃଦୟକୁ ଚଂଚଳ କରିଦେଉଥିବା ତୃଷ୍ଣା ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଭ୍ରମ ଏବଂ ଆକୁଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ହିଁ ଏହି ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ଯେଉଁଠି ସେ ଧନାଦି ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟପ୍ରଦ ଉତ୍ସାହକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ତୃଷ୍ଣାର ବେଗକୁ ରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଚିତ୍ତ ରୂପକ ଚାତକ ନାନା ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ତଥାପି ଯେପରି ବାତ, ପଚା- ସଢ଼ା ତୃଣକୁ କେଉଁ ଆଡ଼େ ଉଡ଼ାଇ ଘେନିଯାଏ, ସେହିପରି କଳଙ୍କିନୀ ତୃଷ୍ଣା ଏହାକୁ କେଉଁଠି କେଉଁ ଅଯୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଂଚାଇ ଦିଏ। ଜାଲରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥିବା ପକ୍ଷୀ ନିଜ ବସାକୁ ଯିବାର ଶକ୍ତିରୁ ବଂଚିତ ହୋଇ ସେହିଠାରେ ଶୋକ- ଦୁଃଖରେ ମୋହିତ ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ହିଁ ଆମେ ଚିନ୍ତା ବା ତୃଷ୍ଣାର ଜାଲରେ ପଡ଼ିଯାଇ ପରମାର୍ଥିକ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇ ମୋହରେ ବୁଡ଼ି ରହିଛୁ।

ତୃଷ୍ଣା ଏକ ପାଗଳ ଘୋଡ଼ା ପରି, ଯେ ଏଇଠୁ ଖୁବ୍ ଦୂରକୁ ଯାଇ ବାରମ୍ବାର ଲେଉଟି ଆସିଥାଏ, ପୁଣି ତୁରନ୍ତ ହିଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଭାଗରେ ଭ୍ରମଣ କରୁଥାଏ। ଯେପରି ଘଟିଯନ୍ତ୍ର (ରହଠ) ଉପରେ ଲଗା ହୋଇଥିବା ରସି ଘଟି ସହିତ ସଦା ଉପର ତଳ ହେଉଥାଏ, ମୂଳ ବା ଜଳ ସହିତ ସଂବଂଧ ରଖିଥାଏ, ନିଜ ଭିତରେ ଗଣ୍ଠି ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଚଂଚଳ ହେଉଥାଏ, ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ଧର୍ମ ଏବଂ ଅଧର୍ମ ଅନୁସାରେ ସଦା ସ୍ୱର୍ଗ ତଥା ନରକରେ ଗମାନାଗମନ କରିଥାଏ। ଚେତନ ଏବଂ ବଡ଼ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥରେ ସଂବଂଧ ରଖେ ଏବଂ ସଦା ବିକ୍ଷୁବ୍‌ଧ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଯେ ଦେହ ଭିତରେ ମନରେ ଗୁନ୍ଥି ହୋଇଅଛି, ଯାହାର ଛେଦନ କରିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ, ସେହି ତୃଷ୍ଣା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସେହିପରି ଶୀଘ୍ର ଭାରବାହୀ ହୋଇଯାଏ, ଯେପରି ବଳଦ ବେକର ପଘା ବଳଦକୁ ତତ୍‌କାଳ ଭାର (ଶଗଡ଼) ବୋହିବା ପାଇଁ ବିବଶ କରି ଦେଇଥାଏ। ଯେପରି ଶିକାରୀର ପତ୍ନୀ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଜାଲ ବୁଣିଥାଏ, ସେହିପରି ସଦା ଆକର୍ଷଣଶୀଳ ସ୍ୱଭାବବାଦୀ ତୃଷ୍ଣା ଲୋକଙ୍କୁ ଭୁଲାଇବା ପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁତ୍ର, ମିତ୍ର ଆଦିଙ୍କର ପରଂପରା ରଚନା କରିଅଛି। ଯଦ୍ୟପି ମୁଁ ଧୀର, ତଥାପି ଭୟାନକ କଳା ରାତି ପ୍ରାୟ ତୃଷ୍ଣା ମୋତେ ଭୟଭୀତ- ପ୍ରାୟ କରିଦେଉଅଛି। ବିବେକରୂପୀ ନେତ୍ର ସଂପନ୍ନ ହୋଇଛି, ତେବେ ବି ସେ ମୋତେ ଅଂଧ ପ୍ରାୟ କରି ଦେଉଛି ଏବଂ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଘନରୂପ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ସେ ଖେଦରେ ପକାଇ ଦେଉଛି।

ତୃଷ୍ଣାକୁ କଳାନାଗ ତୁଲ୍ୟ ବୁଝିବା ଦରକାର। ସେ ସହସ୍ର କୁଟିଳତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି। ବିଷୟ- ଭୋଗ- ସୁଖ ହିଁ ଏହାର କୋମଳସ୍ପର୍ଶ। ସେ ବିଷମତା

ରୂପୀ ବିଷକୁ ଉଦ୍‌ଗାରୁଛି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ ହେବାପରେ ଦଂଶନ କରେ। (ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ନାଶ କରିଦିଏ। ନାଗର ଚାଲିବା କୁଟୀଳ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ, ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶରେ ସେ ପ୍ରାଣୀକୁ ଦଂଶନ କରି ମାରିଥାଏ।) ଏତିକି ନୁହେଁ, ତୃଷ୍ଣା କାଳୀ- କୁଟୀଳ ରାକ୍ଷସୀ ସମାନ ହିଁ କୁହାଯାଇଛି। ସେ ପୁରୁଷର ହୃଦୟକୁ ଭେଦନକାରୀ ତଥା ମାୟାମୟ ଜଗତକୁ ରଚନାକାରିଣୀ। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନକାରିଣୀ ତଥା ଦୀନତାର ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି। ପର୍ବତର ଗୁମ୍ଫାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଲତା ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ନ ମିଳିବାରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଳିନ ହୋଇଥାଏ। ତାହା ସ୍ୱାଦରେ କଟୁ ଏବଂ ପରିଣାମରେ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ। ଏହାର ଲତା ବହୁତ ଲମ୍ବା ଏବଂ ଏଥିରେ ରସର୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ ସେହି ଲତା ତୁଲ୍ୟ ନିରନ୍ତର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଳିନ, ପରିଣାମରେ ଦୁଃଖରେ ପାଗଳ କରିଦିଏ। ବାସନାରୂପୀ ବିଶାଳ ଫାଶ ଯୁକ୍ତ ତଥା ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ। ଯେପରି ସୁଉଚ୍ଚ ବୃକ୍ଷର ଅଗ୍ରଭାଗସ୍ଥ ଶାଖାରେ ଶୁଖି ଯାଇଥିବା ମଂଜରୀ ପୁଷ୍ପ ଶୂନ୍ୟ, ନିଷ୍ଫଳ ତଥା କଣ୍ଟକାକୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା କାରଣରୁ ଆନନ୍ଦଦାୟିନୀ ହୋଇ ନପାରେ, ସେହପରି ତୃଷ୍ଣା ସର୍ବଥା ବନ୍ଧ୍ୟା, ନିଷ୍ଫଳ, ବ୍ୟର୍ଥ ବିସ୍ତାରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ, ଅମଂଗଳକାରିଣୀ ଏବଂ କ୍ରୂର ହୋଇଥାଏ। ସେ କେବେ ହେଁ ସୁଖ ଦାୟିନୀ ନୁହେଁ। ସଂସାର ରୂପୀ ବିଶାଳ ବଣରେ ତୃଷ୍ଣା ରୂପିଣୀ ବିଷ- ଲତା ଘୋଟି ଅଛି। ଜରା ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି ହିଁ ଏହାର ଫୁଲ ତଥା ବିନିପାତ ଏବଂ ଉତ୍ପାତ (ଅଧଃ ପତନ ଏବଂ ଉପଦ୍ରବ) ହିଁ ଫଳ।

ମୁନେ! ଚିନ୍ତା (ତୃଷ୍ଣା) ଚଂଚଳ ମୟୂରୀ ପରି। ମୟୂରୀ ବର୍ଷାବିନ୍ଦୁ ପଡ଼ିବାରୁ ବାରମ୍ବାର ନୃତ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶରତ ଋତୁର ପ୍ରବେଶ ହୋଇଗଲେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଦୁର୍ଗମ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପାଦ ଥାପିଥାଏ। ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ କୁହେଳି ପରି ମୋହର ଆବରଣରେ ସ୍ଫୁରିତ ହୋଇଥାଏ, ନାଚି ଉଠିଥାଏ, ବିବେକର ଆଲୋକ ଛାଇଗଲା ପରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅସାଧ୍ୟ ବସ୍ତୁରେ ପାଦ ରଖିଥାଏ। କେବଳ ବର୍ଷା କାଳରେ ବିବିଧ ଆକାର ପ୍ରବାହିତ ଛୋଟ ନଦୀ ଏବଂ ତୃଷ୍ଣାରେ ବହୁତ ସାମ୍ୟ ରହିଛି। ସେହି ନଦୀ ବର୍ଷା ଋତୁ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଜଳଶୂନ୍ୟ ପଡ଼ି ରହିଥାଏ। ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଯେବେ ବର୍ଷା ଛାଡ଼ିଯାଏ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଊଣା ହୋଇଯାଏ। ବୃଷ୍ଟି ହେବାରୁ ତହିଁରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ବଢ଼ି

ଆସିଥାଏ, ଜଳର ବହୁ ଉତ୍ତାଳ ତରଂଗ ଉଠଥାଏ। ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ରହିଥାଏ। କେବେକେବେ ସଫଳ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ମଝିରେ ଫଳ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ। ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥରେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ, କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ଉଲ୍ଲସିତ ହୋଇ ଉଠିଥାଏ। ଚାରା (ଖାଦ୍ୟ) ଲୋଭରେ ଚଂଚଳ ହେଉଥିବା ପକ୍ଷୀ ଯେପରି ଫଳଶୂନ୍ୟ ଥୁଣ୍ଟା ବୃକ୍ଷକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଫଳ ବୃକ୍ଷକୁ ଚାଲିଯାଏ, ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ ବିବେକୀ ଏବଂ ବିରକ୍ତ ପୁରୁଷକୁ ଛାଡ଼ି ବିଷୟାସକ୍ତ ପୁରୁଷ ପାଖକୁ ଚାଲିଯାଏ।

ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ଚଂଚଳ ବାନର ଦୁହିଁଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ଯେପରି ଏକ। ସେ ଅଲଂଘ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପାଦ ରଖି ଦିଅନ୍ତି। ତୃପ୍ତ ହୋଇଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ନୂତନ ଫଳ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି। ବିଷୟ ରୂପ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ କାଳ ରହନ୍ତି ନାହିଁ। ତୃଷ୍ଣା ହୃଦୟରୂପୀ କମଳରେ ନିବାସକାରୀ ଭ୍ରମର। ସେ କ୍ଷଣକରେ ପାତାଳକୁ ଚାଲିଯାଏ, ପରକ୍ଷଣରେ ଆକାଶକୁ ଉଡ଼ି ଚାଲିଯାଏ। ଅପର କ୍ଷଣରେ ଦିଗନ୍ତ ନିକୁଂଜରେ ଘୂରି ଆସିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ। ସଂସାରରେ ଯେତେ ଦୋଷ, ସେ ସମସ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ତୃଷ୍ଣା ହିଁ ଏପରି ଯେ ଦୀର୍ଘକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖ ଦେଇ ଚାଲିଥାଏ। ସେ ଅନ୍ତଃପୁରରେ ରହୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଘୋର ସଂକଟରେ ପକାଇ ଦିଏ। ତୃଷ୍ଣା ରୂପୀ ମେଘମାଳା ମୋହରୂପୀ- ନୀହାର- ପୁଂଜରେ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ ପରମ ଜ୍ଞାନରୂପୀ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାକୁ ଢାଙ୍କିଦିଏ। ଜଗତକୁ କେବଳ ଜଡ଼ତା (ଜଳ ବା ଅଜ୍ଞାନ) ହିଁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ତୃଷ୍ଣା ସାଂସାରିକ ବ୍ୟବହାରରେ ବଂଧା ହୋଇଥିବା ସକଳ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତ ରଶି ତୁଲ୍ୟ। ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନକୁ ବାଂଧି ରଖିଥାଏ। ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁର ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଅଥବା ଧର୍ମରେ ଯୁକ୍ତ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ତାହା ହିଁ ତୃଷ୍ଣାର ଲକ୍ଷଣ ଅଥବା ଧର୍ମ। ତାହା ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ପରି ବହୁରଂଗୀ, ଗୁଣହୀନ। (ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ପକ୍ଷରେ ଗୁଣର ଅର୍ଥ ପ୍ରପଞ୍ଚ)। ବିଶାଳ, ମଳିନ (ମେଘ ଅଥବା ଅଶୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତଃକରଣଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣୀର) ଆଧାରରେ ସ୍ଥିତ, ଶୂନ୍ୟରୂପ ଏବଂ ଶୂନ୍ୟରେ ହିଁ ପାଦ ଥାଏ। ତୃଷ୍ଣା ଗୁଣ ରୂପକ ସବୁଜ- ଶ୍ୟାମଳ କ୍ଷେତକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବଜ୍ରପାତ ସମାନ। ଆପତ୍ତିର ବର୍ଦ୍ଧନକାରୀ ତାହା ଶରତ ଋତୁ ତୁଲ୍ୟ। ଯେ ଆସିବାପରେ ଧାନ ଆଦି କ୍ଷେତ ପକ୍ୱ ସଂପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ। ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାନରୂପୀ କମଳକୁ ବିଧ୍ୱଂସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଚ୍ଛାଦନ ସଦୃଶ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନରୂପୀ ଅଂଧକାରର ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ହେମନ୍ତର ଦୀର୍ଘ ରାତି ସମାନ।

ତୃଷ୍ଣା ଏହି ସଂସାର ରୂପୀ ନାଟକର ନଟୀ, ପ୍ରବୃତ୍ତି ରୂପକ ନୀଡ଼ରେ ନିବାସକାରୀ ପକ୍ଷୀ। ମନୋରଥ ରୂପୀ ମହାନ ବନରେ ବିଚରଣକାରୀ ହରିଣୀ ଏବଂ କାମରୂପୀ ସଂଗୀତକୁ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧକାରୀ ବୀଣା। ସେ ବ୍ୟବହାର ରୂପୀ ସମୁଦ୍ରର ଲହରୀ। ମୋହରୂପୀ ମତୁଆଲା ଗଜରାଜକୁ ବାଂଧି ରଖିବା ପାଇଁ ଶୃଂଖଳା, ସୃଷ୍ଟିରୂପୀ ବଟବୃକ୍ଷର ସୁନ୍ଦର ଓହଳ ଏବଂ ଦୁଃଖରୂପୀ କୁମୁଦକୁ ବିକଶିତ କରୁଥିବା ଚନ୍ଦ୍ରମା। ଏତିକି ନୁହେଁ, ତୃଷ୍ଣା ଜରା- ମୃତ୍ୟୁରୂପ ଦୁଃଖମୟ ରତ୍ନର ସଂଗ୍ରହ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏକମାତ୍ର ରତ୍ନ ପେଟିକା ତଥା ଆଧିବ୍ୟାଧି ରୂପକ ବିଳାସର ନିତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରୁଥିବା ମଦମତ୍ତ ବିଳାସିନୀ। ତୃଷ୍ଣାର ବ୍ୟୋମବୀଥି (ଆକାଶ) ତୁଲ୍ୟ ବୁଝିବା ଦରକାର। ଯେପରି ଆକାଶ କେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଲୋକରେ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ, କେବେ ମେଘ ଘୋଟିଯିବା ଦ୍ୱାରା କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅନ୍ଧକାର ଛାଇ ହୋଇଯାଏ, କେବେ କୁହୁଡ଼ିରେ ଆଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ କେବେ କଂଚିତ ବିବେକର ଆଲୋକ ପାଇ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ, ବିବେକ ନ ହେବାରୁ ଅଜ୍ଞାନରେ ମଳିନ ହୋଇଯାଏ। କେବେ କୁହୁଡ଼ି ପ୍ରାୟ ମୋହରେ ଆବୃତ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଯେ ଯାବତ୍ ବିଷ- ବିଶେଷର ଉଦ୍‌ଭବରେ ପ୍ରକଟ ହେଉଥିବା ବିସୂଚିକା (ହଇଜା) ରୋଗ ସମାନ ମୃତ୍ୟୁର ହେତୁଭୂତା ତୃଷ୍ଣା ପଛରେ ଲାଗି ରହେ, ସେ ଯାବତ୍ ଏହି ଚଂଚଳ- ଚିତ୍ତ ମୂଢ଼ ଜନ ସମୁଦାୟ ମୋହକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ରହେ।

ଲୋକ ବିଷୟର ଚିନ୍ତନ ତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଆପଣାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରିପାରନ୍ତି। ବିଷୟ ଚିନ୍ତନର ତ୍ୟାଗ ହିଁ ତୃଷ୍ଣା ରୂପିଣୀ ବିସୂଚିକାର ନିବାରଣ ମନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଇଛି। ତୃଷ୍ଣାକୁ ବେଣୁଲତା (ବାଉଁଶ) କୁହାଯାଇଛି। ଯେପରି ବାଉଁଶ ଭିତର ପୋଲା, ମଝିରେ ମଝିରେ ଗଣ୍ଠିଯୁକ୍ତ ବଡ଼ ବଡ଼ କଣ୍ଟାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ମୋତି ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ ଭିତରୁ ପୋଲ, କପଟ- ଦୁରାଗ୍ରହ ଆଦି ଗଣ୍ଠିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ, ଚିନ୍ତା ଓ ଦୁଃଖରୂପୀ କଣ୍ଟକପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ମୋତି- ମଣି ଆଦି ଧନ ସଂପତ୍ତିରେ ଅଧିକ ପ୍ରେମ ରଖୁଥିବା ହୋଇଥାଏ। ପୁନଃ ଏହା ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା କି ପରମ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଜ୍ଞାନୀଜନ ବିବେକର ଚମକ୍‌ଦାର ତଲବାରରେ ସେହି ଦୁଶ୍ଛେଦ୍ୟ ଚିନ୍ତାକୁ ମଧ୍ୟ କାଟିଥାଏ।

ବ୍ରହ୍ମନ! ଜୀବର ହୃଦୟରେ ରହୁଥିବା ଏହି ତୃଷ୍ଣା ଯେପରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଏପରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଯେ ତରବାରୀର ଧାର, ବଜ୍ରାଗ୍ନିର ଆଘାତ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନିତପ୍ତ ଲୁହାକତାର ସୂକ୍ଷ୍ମତା ହୋଇନପାରେ। ତୃଷ୍ଣାକୁ କେହି ଦୀପ ଶିଖା ତୁଲ୍ୟ କହିଛନ୍ତି। ଯେପରି ପ୍ରଦୀପର ଶିଖା ମଝିରେ ଉଜ୍ୱଳ, ଶେଷ ଆଡ଼କୁ କଳା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ଅଗ୍ରଭାଗ ତୀଖ ହୋଇଥାଏ, ତହିଁରେ ତେଲ ଓ ଲମ୍ବାବତୀ (ବଳିତା) ରହିଥାଏ, ତାହା ପ୍ରକାଶମାନ ହୋଇଥାଏ। ଦାହ କାରଣରୁ ଏହାର ସ୍ପର୍ଶ ଦୁଃସହ ହୋଇଥାଏ। ତଦନୁରୂପ ତୃଷ୍ଣା ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ଭୋଗ ବୈଭବରେ ଉଜ୍ୱଳ ଏବଂ ପରିଣତିରେ ଦୁଃଖ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଥିବା କାରଣରୁ କଳା ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ଅଗ୍ରଭାଗ ବା ପ୍ରାରମ୍ଭ ମଧ୍ୟ ଅସହ୍ୟ। ଏହା ମଧ୍ୟ ପୁତ୍ର, ସ୍ତ୍ରୀ ଆଦି ସ୍ନେହରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ବାଲ୍ୟ, ଯୌବନ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନାମକ ଅବସ୍ଥା- ବିଶେଷ ରୂପୀ ବତୀରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନୁଭବ୍ୟ ଏବଂ ନଷ୍ଟ ବସ୍ତୁର ବିୟୋଗଜନିତ ଅନ୍ତର୍ଦାହ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା କାରଣରୁ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଅସହ୍ୟ। ମହର୍ଷି! ମେରୁ ପର୍ବତ ସମ ପରମ ଉନ୍ନତ, ବିଦ୍ୱାନ, ଶୂରବୀର, ସୁସ୍ଥିର ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଏକମାତ୍ର ତୃଷ୍ଣା ହିଁ କ୍ଷଣକରେ ଯାଚକ କରିଦେଇ ତୃଣସମ ହାଲୁକା ତୁଚ୍ଛ କରିଦିଏ।

(ସର୍ଗ-୧୭)



ମାନବ ଜୀବନର ପରାକାଷ୍ଠା

ଆଦି ମନୁଙ୍କ ସନ୍ତାନ ସଂସାରରେ ମାନବ ଭାବେ ବିଖ୍ୟାତ ହେଲେ। ଜଗତ ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ସଂରଚନାରେ ମାନବ ସୃଷ୍ଟି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକୃତ। (ଏଣୁ ମାନବ ଜନ୍ମ କଲା। ଯହିଁ ବିଶ୍ରାମ ସର୍ବ ଲୀଳା)। ଏହି ମାନବକୁ ବିଶ୍ୱପିତା ଜଗଦୀଶ ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଅଛନ୍ତି। ଯଦ୍ୱାରା ମାନବ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତ ପ୍ରପଞ୍ଚରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠି ଆତ୍ମ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ସ୍ଥିତି ବିରାଜମାନ ହୋଇ ଅନନ୍ୟାଧିପତି ହୋଇଯାଏ। ଏହି ଅନନ୍ୟାଧିପତି (ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର)ର ଭାବନା ଯେଉଁ ମାନବର ମନୀଷା (ବୁଦ୍ଧି)ରେ ସମାହିତ ହୋଇଅଛି, ଜାଣିବାକୁ ହେବ, ତା'ଠାରେ ମାନବତା ଆସିଅଛି, ଅନ୍ୟଥା ନୁହେଁ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ଚଉରାଶି ଲକ୍ଷ ଯୋନି ଭ୍ରମଣ କରି ଜୀବ ଶୀର୍ଷସ୍ଥ ମାନବ ତୁଂଗ ସୋପାନରେ ଉପଗତ ହୋଇଛି। ସୁତରାଂ ବହୁ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମର ସଂସ୍କାର ତା' ସହିତ ଘେନି ଆସିଛି। ଫଳତଃ କାମ, କ୍ରୋଧାଦି ଇତର ପ୍ରାଣୀର ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ତ୍ରିଗୁଣ ଅନୁବନ୍ଧିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସାଧାରଣତଃ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ, ଅହଂତ୍ୱ- ମମତ୍ୱ ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ।

ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବ ପୁରାତନ ବୈଦିକ ସଂହିତା ତ୍ରୟୀ ଜ୍ଞାନ, କର୍ମ ଏବଂ ଉପାସନା ତିନି କାଣ୍ଡରେ ମାନବ ଜୀବନର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରହିଛି। ନିରୁକ୍ତକାର କ୍ଷାସ୍କାଚାର୍ଯ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ସୂଚାଇଛନ୍ତି- 'ମତ୍ୱା କର୍ମାଣି ସିବ୍ୟନ୍ତି ଇତି ମନୁଷ୍ୟଃ'। ଯେ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଆପଣା କର୍ମର ଓତଃପ୍ରୋତ ବୁଣିଥାଏ ସେ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ। ବେଦର ଅଧୋ- ଲିଖିତ ମନ୍ତ୍ରରେ ମାନବ କର୍ମର ଏହି ତିବିଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ବୁଣିବାର ଉପଦେଶ ପ୍ରଦତ୍ତ।

ତନ୍ତୁଂ ତନ୍ୱନ୍ ରଜସୋ ଭାନୁ ମନ୍ୱିହି,
ଜ୍ୟୋତିଷ୍ମତଃ ପଥୋ ରକ୍ଷ ଧିୟା କୃତାନ୍।
ଅନୁଲ୍ୱଣଂ ବୟତ ଜୋ ଗୁବାମପୋ
ମନୁର୍ଭବ ଜନୟ ଦୈବ୍ୟଂ ଜନମ୍ ॥ (ଋକ୍ ୧୦/୫୩/୬)

ହେ ମନୁଷ୍ୟ! (ତନ୍ତୁଂ ତନ୍ୱନ୍ ରଜସଃ) ସଂସାରର କ୍ଷୁଦ୍ର- ବୃହତ୍‌କୁ ନିର୍ମାଣ କରି ମଧ ତୂ (ଭାନୁ ମନ୍ୱିହି) ଆଲୋକ ପଛରେ ଚାଲ। ଧିୟା କୃତାନ୍ ଜ୍ୟୋତିଷ୍ମତଃ ପଥଃ ରକ୍ଷ ବୁଦ୍ଧିରେ ପରିଷ୍କୃତ ଆଲୋକିତ ମାର୍ଗକୁ ତୂ ରକ୍ଷା କର। (ଅନୁଲ୍ୱର୍ଣଂ ଯୋଗୁବାଂ ଅପଃ ବୟତ) ନିରଂତର ଜ୍ଞାନ ଏବଂ କର୍ମର ମାର୍ଗରେ ଚାଳିତ ହୋଇ ସ୍ଖଳିତ ରହିତ କର୍ମର ବିସ୍ତାର କର ଏବଂ (ଦୈତ୍ୟଂ ଜନଂ ଜନୟ) ଆପଣା ପଛରେ ଦିବ୍ୟ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀକୁ ଜନ୍ମଦିଅ। ଏହି ପ୍ରକାର ତୁ (ମନୁର୍ଭବ) ମନୁଷ୍ୟ ହୁଅ। ଏହି ଶ୍ରୁତି ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ମାନବ ସୃଷ୍ଟିର ପାଂଚ ସାଧନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଅଛି।

(୧) ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ସଂସାରର ଓତଃପ୍ରୋତ ବୁଣିବା, ଅର୍ଥାତ୍ ସଂସାରରେ କର୍ମଯୋଗୀ ହୋଇ ରହିବା। ମନୁଷ୍ୟର ବହୁବିଧ ବହୁମୁଖୀ ଏବଂ ବହୁତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଯୁକ୍ତ କର୍ମ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏ ସକଳ ମଧରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା। ଆପଣା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବହୁଧା ବିରାଜିତ କରି ନ ଦେବା। ଆଜିର ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ କେତେ ପ୍ରକାର ବିଭାଜିତ କରି ପକାଉଛି। ବ୍ୟବହାରରେ ତାହାର ଯେଉଁ ରୂପ ରହିଛି, ତାହା ସମାଜରେ ନାହିଁ, (କେଉଁଠି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ମଧ ଦୃଶ୍ୟମାନ)। ଯାହା ସମାଜରେ ପ୍ରତିପାଦିତ କରୁଛି, ତାହା ଘରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ମଧ ନାହିଁ। ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଆଧୁନିକ ବିଚାରକ ଶ୍ରୀ ବର୍ଟ୍ରାଣ୍ଡ ରସେଲଙ୍କ ଶବ୍ଦରେ ଆଜିର ମାନବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଭାଜିତ (Split up pensonality) ହୋଇଅଛି। ଶ୍ରୁତିର ପ୍ରଥମ ମାର୍ଗରେ ଏହାର ନିରାକରଣ କରାଯାଇଛି।

(୨) ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାୟ ହେଉଛି ଆଲୋକର ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବା। ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱଭାବତଃ ଆଲୋକ ପ୍ରିୟ। ଅବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନ କାରଣରୁ ତାହାର ଏହି ଭାବନା ଉପରେ ଆବରଣ ଓଢ଼ିଯାଇଛି। ଋଷି ମୁନି ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥାନ୍ତି କି-

ତମସୋ ମା ଜ୍ୟୋତିର୍ଗମୟ।

ହେ ପ୍ରଭୋ ! ମୋତେ ଅନ୍ଧକାରରୁ ଆଲୋକ ଦିଗକୁ ଘେନିଯାଅ ।
ଅଥର୍ବ ବେଦରେ ଭଗବାନ ଅଂଧକାର ଗ୍ରସ୍ତ ମାନବକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି-

ଶୁକ୍ରୋଽସି ଭ୍ରାଜୋଽସି ସ୍ୱରସି ଜ୍ୟୋତିରସି ।

ଆପ୍ନୁହି ଶ୍ରେୟାଂ ସ ମତି ସମଂ କାମ । (୨/୧୧/୫)

ହେ ମନୁଷ୍ୟ ! ତୁ କୃଷ୍ଟତାକୁ ଲାଭ କରିବାର ତୃତୀୟ ବିଧାନ

ହେ ମନୁଷ୍ୟ ! ତୁ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍, ତେଜସ୍ୱୀ, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦମୟ ଓ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ହୋଇଥାଅ । ତୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କର ଏବଂ ଆପଣା (କ୍ଷୁଦ୍ରତା)କୁ ଲଂଘି ଯାଅ ।

(୩) ମାନବତାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟତାକୁ ଲାଭ କରିବାର ତୃତୀୟ ବିଧାନ ହେଉଛି, ବୁଦ୍ଧିରେ ପରିଷ୍କୃତ ପ୍ରକାଶ ଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗକୁ ରକ୍ଷା କରିବା । ଯେଉଁ ମୁନି ଋଷିମାନେ ତଥା ମହାପୁରୁଷ ଗଣ ଜଂଗଲରେ କଠୋର ତପସ୍ୟା, ସାଧନା ନିଷ୍ଠା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଜ୍ଞାନର ଭଣ୍ଡାର ଉପଲବ୍ଧ କରାଇ ଅଛନ୍ତି, ଆମର କ'ଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ କି ଆମେ ତାହାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ? କୌଣସି ବିଦ୍ୱାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତେବେ ହୋଇଥାଏ, ଯେବେ ତାହାର ବିକାଶ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ହୋଇ ରହେ । ଏହାର ନାମ ଋଷିରଣ ।

(୪) ଶ୍ରୁତି ଦ୍ୱାରା ଚତୁର୍ଥ ଆଦର୍ଶ ଆଦେଶ ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ ଏବଂ କର୍ମ ମାର୍ଗରେ ଚାଳିତ ହୋଇ ସ୍ଥିତ ରହିତ ଜୀବନର ବିସ୍ତାର କରିବା । ଆମେ ଆପଣା ଜୀବନରେ ଅପରକୁ ପ୍ରତାରିତ କରି ମିଥ୍ୟା ଭାଷଣ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ମିଥ୍ୟାଚାର କରି ନିଜକୁ କେତେ ବଡ଼େଇ କରୁଛୁ । ସେହି ସ୍ଥିତି ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱୟଂ କର୍ତ୍ତାକୁ ଆପଣା ଜାଲରେ ଏପରି ଛନ୍ଦି ପକାଏ ଯେ ତହିଁରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇବା କଠିନ । ଜୀବନରେ ସରଳ ଏବଂ ଅକୁଟୀଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

(୫) ପଞ୍ଚମ ସାଧନ ହେଉଛି, ଆପଣାର ଘରକୁ ଦିବ୍ୟ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଯିବା । ଯଦି ଆପଣ ଗୃହସ୍ଥ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପରେ ଏପରି ସନ୍ତାନକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଦିବ୍ୟଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ହେଉ । ଆପଣ ଯଦି ଅଧ୍ୟାପକ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଉପାଚାର୍ଯ୍ୟ, ଉପଦେଶକ, ଲେଖକ, ଦାର୍ଶନିକ ଓ ସଂପାଦକ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଆପଣା ଶିଷ୍ୟକୁ ତଥା ଉତ୍ତରାଧିକାରୀକୁ ନିଜଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁଣଶାଳୀ ନିର୍ମାଣ କରି ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନବ ହୃଦୟରେ

ବିଶାଳତା ଉଦାରତା ତଥା ପ୍ରାଣୀ ମାତ୍ରଙ୍କେ ପାଇଁ ହିତର ଭାବନା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ।

ଯଦି ଜଣାପଡୁ ନାହିଁ ଯେ କେଉଁ କର୍ମ ଷ୍ଟିତ ରହିତ ଏବଂ କେଉଁ ମାର୍ଗ ଦିବ୍ୟଜନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଉପାୟ, ତେବେ ସାଧୁ ଉତ୍ତମ, ବିଚାରଶୀଳ, ବିବେକୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ବିଚାର ବିମର୍ଶ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ, ଯେ ସମୁଚିତ ସରଣୀ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିପାରିବେ। ତୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି-

"ଯଦି ତେ କର୍ମ ବିଚିକିତ୍ସା ବା ବୃତ୍ତି ବିଚିକିତ୍ସା ବା ସ୍ୟାତ୍
ଯେ ତତ୍ର ବ୍ରାହ୍ମଣାଃ ମର୍ମ୍ମର୍ଶି ଯେ ଯୁକ୍ତା ଅଯୁକ୍ତା ଅଲୁକ୍ଷା
ଧର୍ମକାମାଃ ସ୍ୟୁଃ, ଯଥା ତେ ତତ୍ର ବର୍ତ୍ତେରନ୍ ତଥା ତତ୍ର ବର୍ତ୍ତେୟାଃ।"

"ଯଦି ତୁମକୁ କର୍ମ କରିବାରେ ବା ସାଂସାରିକ ବ୍ୟବହାରରେ କୌଣସି ଶଙ୍କା ହୁଏ, ତୁମ ପାଖରେ ଯେଉଁ ବ୍ରହ୍ମନିଷ୍ଠ ବ୍ରାହ୍ମଣ ବିଦ୍ୱାନ ଅଛନ୍ତି, ଯେ ସମଦର୍ଶୀ, କର୍ମଯୋଗୀ, ସତ୍ୟପ୍ରିୟ ଏବଂ ଧର୍ମନିଷ୍ଠ, ସେ ଯେଉଁପରି କରୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତୁ, ତାଙ୍କପରି ଆଚରଣ କରନ୍ତୁ।"

ଶ୍ରୀ ଶଂକରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଶବ୍ଦରେ 'ଜନ୍ତୁନାଂ ନରଜନ୍ମ ଦୁର୍ଲଭମ୍'- ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନରଜନ୍ମ ବଡ଼ ଦୁର୍ଲଭ- ଏହି ବିଚାର ସର୍ବଦା ମନରେ ଧାରଣ କରି-

"ପ୍ରତ୍ୟହଂ ପ୍ରତ୍ୟବେକ୍ଷେତ ନରଶ୍ଚରିତ ମାତ୍ମନଃ।
କିନ୍ତୁ ମେ ପଶୁଭିସ୍ତୁଲ୍ୟ କିନ୍ନୁ ସତ୍‌ପୁରୁଷୈରିତି।"

ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣା ଜୀବନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ, ନୈତିକ ମାନଦଣ୍ଡରେ ତଉଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯେ ମୁଁ ପଶୁପରି ହୋଇଅଛି ଅଥବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରି। ବେଦରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଉତ୍ତୋଳିତ କରିବାକୁ ନରରୁ ଋଷିକ୍ରମେ ନାରାୟଣ ସ୍ତରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଭଗବାନ ନାନା ପ୍ରକାର ଉପଦେଶ ଦେଇଅଛନ୍ତି। ଏହାର ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ 'ମାନବ' ହେବା ହିଁ ଉଚିତ୍। ଜଣେ ଉର୍ଦ୍ଦୁ କବିଙ୍କ ଶବ୍ଦରେ-

"ଫଂରିସ୍ତେ ସେ ବେହତର ହୈ ଇନ୍‌ସାନ ବନନା,
ପର ଇସ ମେଁ ମେହନତ୍ ହୈ ଜହୁର ଜ୍ୟାଦା ॥"

ଦେହ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ପ୍ରାଣ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ତାଦାତ୍ମ୍ୟାପନ୍ନ ଜୀବ ଅନ୍ୟଠାରୁ ନିଜ ପ୍ରତି ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଅପରିଗ୍ରହାଦି ସଂଜ୍ଞକ ଶୀଳର ଅପେକ୍ଷା ରଖିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ତେବେ ସଂଭବ ହେବ, ଯେବେ ତାହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱୟଂ ଅହିଂସାଦି ଶୀଳ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯିବ। ମୋତେ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ସର୍ବେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସେହି ଯୋଗୀ ପରମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାନ୍ୟ ରହିଛି। ଯେ ସମସ୍ତ ହିତ ଭାବନାରେ ସକଳପ୍ରତି ସୁଖପ୍ରଦ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ। କାହାରିକୁ ଅହିତ ଭାବନାର ଦୁଃଖ ଦିଏ ନାହିଁ।

ଶ୍ରୂୟତାଂ ଧର୍ମ ସର୍ବସ୍ୱଂ ଶ୍ରୁତ୍ୱା ଚୈତତ୍ ପ୍ରଧାର୍ଯତାମ୍।

ଆତ୍ମନଃ ପ୍ରତି କୂଳାନି ପରେଷାଂ ନ ସମାଚରେତ୍

(ପଦ୍ମ ପୁ, ସୃଷ୍ଟି- ୧୯/୩୫୫, ବିଷ୍ଣୁ ଧର୍ମୋତ୍ତର ପୁ. ୩/ ୨୫୩/୪୪)

ଧର୍ମର ସାର ଶୁଣ ଏବଂ ଶୁଣି ଏହାକୁ ଧାରଣ କର। ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଯେଉଁ ବାକ୍ୟ ଆପଣା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ, ତାହାକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଆଚରଣ କରିବା ଅନୁଚିତ।

ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ସ୍ଥଳେ ନିଜକୁ ପ୍ରୟୋଗଶାଳା କରି ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ, ଅହଂକାରାଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟୁଥିବା ରାଗ ଦ୍ୱେଷକୁ ସ୍ୱୟଂ ପରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତଦନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଆତ୍ମ- ପର ବିଚାରର ସୀମାରେଖା ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ଚିନ୍ନ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ଏବଂ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତାର ବଳୟ ସଂପ୍ରସାରିତ ହେବ। ଏସବୁ କ୍ରିୟା ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ।

ବିବେକର ଆଦର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ ହେଉଛି ତୁମେ ଅନ୍ୟକୁ ନୁହେଁ, ଆପଣାର ଆଚରଣ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହେବ। ଯାହାର ଦୃଷ୍ଟି ପରଦୋଷ ଦର୍ଶନରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ସେହି ବିବେକ ଭଗବାନଙ୍କ ସଂକେତକୁ କେବେ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ; କାରଣ ପରଦୋଷ ଦର୍ଶନ ଆପଣାଠାରେ ଗୁଣର ଅଭିମାନ ହେବାପରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁଠି ଗୁଣର ଅଭିମାନ ରହିଛି, ସେଠାରେ ଏପରି କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ ଯାହା ପ୍ରକଟ ହୋଇନପାରେ। ଅତଃ ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ନଦେଖି ଆପଣାର ଆଚରଣ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ। ଏଥିରେ ଯଦି କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ହୁଏ ତେବେ ତାହା ପାଇଁ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ କର ଏବଂ ତାହାକୁ ପୁନଃ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର

ନ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କର। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଦୃଷ୍ଟି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହେବ। ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଦୃଷ୍ଟିରେ ହିଁ ବିବେକ ଭଗବାନଙ୍କ ସଂକେତକୁ ଦେଖିବା ତଥା ତାହାର ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବା।

ଆଜି ତୁମେ ଅନ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖୁଛ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆପଣା ଅଧିକାରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଦେଖିବା ଚାହୁଁଛ। ଏହା ତ ସମଗ୍ର ଅଶାନ୍ତିର ମୂଳ। ତୁମର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ତ ଆପଣା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିବାରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରୁ ଏହା ତୁମ ଅଧୀନରେ କଥା ନୁହେଁ। ତାଙ୍କୁ (ତାଙ୍କ) କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନର ପ୍ରେରଣା ଦେବାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେବାରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ଏଥି ସହିତ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆପଣା ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତି ଅଥବା ସୁରକ୍ଷାର ବାସନା ମଧ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (ସଂଘର୍ଷ)ର ମୂଳ। ଏହି ଅଧିକାର ବାସନା ସର୍ବଦା ଦେହାଭିମାନକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ, ଯାହା ସର୍ବ ପ୍ରକାର ଅନର୍ଥର ହିଁ କାରଣ। ଅତଃ ସେହି ଅଧିକାର ନ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମର ହାନି କ'ଣ ହୋଇଯିବ? ଅଧିକାର ଲାଳସାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ। ଏହା ତ ଅନ୍ୟର କ୍ଷୋଭ ଏବଂ ତୁମ ଅଶାନ୍ତିର କାରକ। ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଶାସନ କରି ନିଜ ଉପରେ ଅନୁଶାସନ କର। ଯେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ଷମାଶୀଳ ରହିଥାଏ, ନିଜ ଉପରେ କଠୋର ଅନୁଶାସନ କରୁଥାଏ, ସେ ସ୍ୱୟଂ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ ତଥା ଅନ୍ୟକୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନିଷ୍ଠ କରିବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ।

ଏହିପରି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହେବା ପରେ ତୁମେ ନିଷ୍କାମ ହୋଇପାରିବ। କାମନା ହିଁ ମନର ମଳ। ଯେବେ ମନରେ ଭୋଗର କାମନା ନ ରହେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ନିଃସାର ପ୍ରତୀତ ହେବାରେ ଲାଗେ ତେବେ ବାସ୍ତବିକ କଲ୍ୟାଣ କାମନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ। ଯେଉଁ ଚିତ୍ତ ବାହ୍ୟ ବିଷୟରେ ନିଜ ପ୍ରସନ୍ନତା ଦେଖେ ନାହିଁ, ତାହା ସେହି ଦିଗରୁ ବିମୁଖ ହୋଇ ଆପଣା ସ୍ୱରୂପ ଭୂତ ଶାଶ୍ୱତ ପରମ ସୁଖ ଦିଗକୁ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ଚିତ୍ତ ନିଜ ପ୍ରାକୃତିକ ଅନୁସାରେ କିମ୍ବା ଜିଜ୍ଞାସୁ ହୋଇ ପରମାର୍ଥିକ ସତ୍ୟର ସଂଧାନରେ ଲାଗିଯାଏ ବା ଆପଣା ପରମପ୍ରେମାସ୍ପଦରେ ଅଭିନ୍ନ ହେବାର ଲାଳସା ଘେନି ପ୍ରେମ ପଥର ପଥିକ ହୋଇଯାଏ।

ଯେଉଁ ଚିତ୍ତ ବିଚାର ପ୍ରଧାନ ହୋଇଥାଏ, ସେ ଯେବେ ବିଷୟରୁ ବିମୁଖ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହାକୁ ଏହି ପରିଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତ୍ ଏବଂ ଜଗତ୍ କର୍ତ୍ତାଙ୍କ

ବିଷୟରେ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ସଂଦେହ ଦେଖାଦିଏ। ଏହି ହେଉଛି ଆତ୍ମକୃପା; କାରଣ ଯେଉଁ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରପଞ୍ଚରେ ଅନ୍ୟ ଜୀବ ରହିଥାନ୍ତି, ତହିଁରେ ଅନାସକ୍ତି ହୋଇ ତା'ଠାରେ ସତ୍ୟ ଜିଜ୍ଞାସା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ। ଯେବେ ତା'ର ଏହି ସଂଦେହର ବେଦନା ଅସହ୍ୟ ହୁଏ, ତେବେ ଭଗବତ୍ କୃପା ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ରୂପେ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଅବତରିତ ହୋଇଥାଏ। ଗୁରୁଦେବ ବିବେକ ରୂପେ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ବିରାଜମାନ ଥିଲେ। ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାନବ ମୂର୍ତ୍ତି ଧାରଣ କରି ମଧ୍ୟ ତା' ଆଗରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଗଲେ।

ଏହିପରି ଆତ୍ମକୃପା, ଭଗବତ୍ କୃପା ଏବଂ ଗୁରୁକୃପା ତିନିଟିର ସହଯୋଗ ହେବାପରେ ତା' ଉପରେ ଶାସ୍ତ୍ରକୃପା ହୋଇଥାଏ। ଶାସ୍ତ୍ର କୌଣସି ଗ୍ରନ୍ଥ ବିଶେଷର ନାମ ନୁହେଁ। ଗୁରୁଦେବ ଯେଉଁ ଉପଦେଶ କିମ୍ବା ଅନୁଶାସନ କରିଥାନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ହିଁ ହୁଏ। ତାହାର ରହସ୍ୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ ହେବାରେ ଲାଗେ- ଏହା ହିଁ ଶାସ୍ତ୍ର କୃପା। ଏହିପରି ଚାରି କୃପାର ସଂଯୋଗ ଏକତ୍ୱ ହେବାପରେ ନିଃସଂଦେହତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତା' ଭିତରେ ରହିଥିବା ଜଡ଼ ଚେତନ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫିଟିଯାଏ ଏବଂ ତା'ର ସମସ୍ତ ସଂଦେହ ତୁଟି ଯାଏ। ପୁନଃ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ତାହାକୁ ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ସେ ହିଁ ସର୍ବାଧିଷ୍ଠାନଭୂତ ପରମାର୍ଥ ସତ୍ୟ। ସେ ହିଁ ପରମ ପଦ। ପ୍ରିୟ ମାନବ! ଏହି ତୁମର ପରମ ଏବଂ ଚରମ ଅଧିକାର। ସେ ହିଁ ତୁମର ଆପଣାର ବସ୍ତୁ। ଯାହା ତୁମକୁ ସଦା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ଅବିବେକ କାରଣରୁ କେବଳ ତୁମର ବିଚାରରେ ଭ୍ରମ ହୋଇଯାଇଛି। ଯେବେ ତାହା ମିଳିଯାଏ 'ପ୍ରାପ୍ତସ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି' ତେବେ କ'ଣ ହୁଏ ଜାଣ? ପୁଣି କିଛି ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ବା ପାଇବା ଅବଶେଷ ରହେ ନାହିଁ। ଏହାଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଉ କୌଣସି ଲାଭ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଆପତ୍ତି ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବିଚଳିତ କରିପାରେ ନାହିଁ।

ଏହା ହେଉଛି ବିଚାର ପ୍ରଧାନ ଚିତ୍ତର ବ୍ୟବସ୍ଥା। କିନ୍ତୁ କେହି ଚିତ୍ତ ଭାବ ପ୍ରଧାନ ହୋଇଥାଏ ତାଙ୍କୁ ଆପଣା ସାଧ୍ୟ ବିଷୟରେ କୌଣସି ସଂଦେହ ହୁଏ ନାହିଁ। ତାଙ୍କ ହୃଦୟ ସ୍ୱଭାବରେ ହିଁ ତାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଧୂଳି ମିଶିଯିବା ପରି ଏକ ହୋଇଯିବା ପାଇଁ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବ ରହିଥାନ୍ତି। ଯେବେ ସେ ବିଷୟରୁ ବିମୁଖ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ସକଳ ପ୍ରକାର ସାଂସାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଛାଡ଼ି ପ୍ରଭୁଙ୍କଠାରେ ସଂପର୍କ ଯୋଡ଼ିଥାନ୍ତି। ଏହିପରି ଅନ୍ୟ ସବୁ ଆଶ୍ରୟ

ତ୍ୟାଗ କରି ସେ ଭଗବତ୍ ଆଶ୍ରିତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି। ଏହି ଆଶ୍ରୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇ ପ୍ରେମର ରୂପଧାରଣ କରିନିଏ; ପୁନଃ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରେମର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରି ଯେଉଁ ଲୀଳା ହୋଇଥାଏ; ତହିଁରେ ପ୍ରେମ ହିଁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଲୀଳାର ଅନ୍ତ କେବେ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏଥିରେ ଯେଉଁ ଆଲୌକିକ, ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଏବଂ ଅପ୍ରାକୃତ ଆନନ୍ଦର ସେ ଆବାହନ କରିଥାଏ, ଏହି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱର ସୁଖ ତାହାର ଏକ ରେଣୁ ସହ ମଧ୍ୟ ତୁଳନୀୟ ନୁହେଁ। ମୋକ୍ଷର ସୁଖ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆଗରେ ନଗଣ୍ୟ। ଏହି ଆନନ୍ଦ ନିତ୍ୟ ନବୀନ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ କେବେ ହେଲେ ପୂର୍ତ୍ତି ବା ତୃପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ। ନିରନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହିଁ ବୃଦ୍ଧି। ସେହି ପ୍ରଭୁ ପ୍ରେମୀର ସୃଷ୍ଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହୋଇଥାଏ, ଦେହ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ପ୍ରାକୃତ ପ୍ରପଞ୍ଚରେ ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସର୍ବଦା ଚିନ୍ମୟ ଭାବ ଜଗତରେ ବିଚରିତ ହୁଏ। ସେହି ଚିନ୍ମୟ ଲୋକରେ ଯେଉଁ ରସମୟୀ ଲୀଳା ହୋଇଥାଏ, ତହିଁରେ ଭକ୍ତ, ଭଗବାନ ଏବଂ ପରିକରର ଭେଦ କେବଳ ଲୀଳା ମାତ୍ର ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ସେଠାରେ ଧାମ, ଧାମୀ ଓ ଲୀଳା ସକଳ ରସ ରୂପ ହୁଏ। ସେହି ରସ ଚିନ୍ମୟ। ଚିନ୍ମୟ ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ଲୀଳା ଲୋକରେ ହିଁ କୁହାଯାଏ। ବାସ୍ତବରେ ତାହା ଚିନ୍ମାତ୍ର ହିଁ ହୁଏ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଜିଜ୍ଞାସୁକୁ ଆପଣାର ପରମଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାପରେ ଯେଉଁ ସର୍ବାଧିଷ୍ଠାନ ଭୂତ ଚିନ୍ମାତ୍ର ତତ୍ତ୍ୱର ଉପଲବ୍ଧି ହୁଏ, ତାହା ନିଜ ପ୍ରେମୀ ଭକ୍ତକୁ ଦିବ୍ୟ ଚିନ୍ମୟ ପ୍ରେମ ରସର ଆସ୍ୱାଦନ କରିବା ପାଇଁ 'ରସ' ରୂପରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବସ୍ତୁ ଏକ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ଉପଲବ୍ଧି ଏବଂ ଆସ୍ୱାଦନରେ ଭେଦ ରହିଛି। ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆଭୂଷଣରେ ତଥା ଲହରୀ ଏବଂ ସମୁଦ୍ରରେ ତତ୍ତ୍ୱତଃ କୌଣସି ଅନ୍ତର ନାହିଁ; ସେହିପରି ଜ୍ଞାନର ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥିବା ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଏବଂ ପ୍ରେମୀକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ରସସ୍ୱରୂପ ଭଗବତ୍‌ତତ୍ତ୍ୱର କୌଣସି ଭେଦ ନାହିଁ।



ଆସନ

ଈଶ୍ୱର ସୃଷ୍ଟ ସକଳ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ। ଦୃଶ୍ୟମାନ ଶରୀର ଅଦୃଶ୍ୟ ମନକୁ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି। ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ସଂଜତ ମନ ଜୀବନରେ ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ। ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସାଂସାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିଥାଏ। ଜୀବ ୮୪ ଲକ୍ଷ ଯୋନି ପରିଭ୍ରମଣ କରି ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋନି ଅନୁସାରେ ୮୪ ଲକ୍ଷ ଆସନ ରହିଛି। ଏହାର ସାରଭୂତ ଶିବ ୮୪ ଆସନ ମାତ୍ର ଯୋଗ ବିବେଚନା କରିଛନ୍ତି (ଗୋରକ୍ଷ ସଂହିତା ୧/୭)।

ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଫଲ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ହଠଯୋଗ ଏକ ଐଶ୍ୱରିକ ଆଶୀର୍ବାଦ। ଦୈହିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ବିରୋଧକୁ ହଠଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ। ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଈଶ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ କରିହୁଏ। ଦୈହିକ ମାନସିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଚିନ୍ତନୀୟ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇଥାଏ।

ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଂପ୍ରତିକ ଜୀବନରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା କୁପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଶିରପୀଡ଼ା, ଗଣ୍ଠିବାତ, ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ, ନୈରାଶ୍ୟ, ମାନସିକ, ଅବସାଦ, ମୋଟାପଣ ଆଦି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଯାତନାରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇଥାଏ। ପୁନଃ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଲାଭକରି ଜୀବନର ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କର ମୁକାବିଲା କରିପାରେ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

ଚରିତ୍ର, ସ୍ୱଭାବ ଓ ଆଚରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା କାରଣରୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ସଂପର୍କ ମଧୁମୟ ହୋଇଉଠେ। ଜୀବନକୁ ଏକ ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ। ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବ୍ୟାପକ ହେବା ହେତୁ 'ମୁଁ ମୋର' ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବଳୟରୁ ପ୍ରସାରିତ ବିଶ୍ୱ ନାଗରିକତ୍ୱରେ ଉପନୀତ କରାଇଥାଏ।

ଗୋଟିଏ ଧାରଣା ପୂର୍ବରୁ ରହିଥିଲା ଯେ ଯୋଗାସନ ଆଦି କରିବାପାଇଁ କେବଳ ଗୁରୁ ଆଶ୍ରମର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଅଥବା ଗୁମ୍ଫା ନିବାସୀ ମୁନିମାନେ ଏହାର ଅଧିକାରୀ। ଗୃହୀମାନେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଧିକାରୀ ନୁହଁନ୍ତି। ମାତ୍ର ସମୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ଏହା ବିଶ୍ୱର କୋଣ- ଅନୁକୋଣରେ ନିବାସ କରୁଥିବା ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କର ଏହା ଆଦରଣୀୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆଚରଣରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କର ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କଲେଣି। ଏହା ସହିତ ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ କେତେକ ଉପାଦାନର ବହୁବିଧ ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଆହାର-

ମିତାହାରଂ ବିନା ଯସ୍ତୁ ଯୋଗାରମ୍ଭଂ କାରୟେତ୍
ମନୋରାଗୋ ଭବେତସ୍ୟ କିଂଚିତ୍ ଯୋଗୋ ନସିଧତି ॥

(ଘେରଣ୍ଡ ସଂହିତା)

ଅର୍ଥାତ୍- ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମିତାହାର ନକରି ଅସଂଜତ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଥାଇ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରେ, ତା'ର ତ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ। ପୁନଃ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ। 'ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରସ୍ୟ'- ଗୀତାରେ କଥିତ ଅଛି।

ଦେହକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସମର୍ଥ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ବ୍ୟକ୍ତି- ମାଛ, ମାଂସ, ଚା', କଫି, ମଦ୍ୟ, ଚିନି, ଧୂମପାନ, ପଚା ବାସି ଦ୍ରବ୍ୟ, ମସଲା ଆଦିକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣ ଧର୍ମ ଓ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆଧାରରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ତ୍ରିବିଧ ଭେଦରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇଛି।

ଆହାର ଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌଧ୍ରୁବା ସ୍ମୃତି
ସ୍ମୃତି ଲାଭେ ସର୍ବ ଗ୍ରନ୍ଥୀନାଂ ବିପ୍ରମୋକ୍ଷଃ ॥

(ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷତ)

ଆହାର ଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ସତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ। ସତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ସ୍ମୃତି ଲାଭ ହୁଏ। ସ୍ମୃତି ଲାଭ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରନ୍ଥି ଭେଦ ହୋଇ ମୁକ୍ତି ଲାଭହୁଏ।

ଗହମ, ସରୁ ଚାଉଳ, ଯବ, ଷାଠିଆ ଚାଉଳର ଅନ୍ନ ପବିତ୍ରକାରକ ଆହାର। କ୍ଷୀର, ଘୃତ, ଶାକର, ଲହୁଣୀ, ମଧୁ, ଶୁଣ୍ଠି, ପୋଟଳ, ପକ୍ୱଫଳ, ପଞ୍ଚ ଶାକ, ମୁଗ ପ୍ରଭୃତି ପବିତ୍ର ଜଳ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ଯୋଗ କାଳରେ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ- ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା- ୧/୬୪)। ଏହା ସହିତ ଯୋଗ ସାଧନରେ ଅନୁକୂଳ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଦ୍ୟ ଅନ୍ନ, ରସଯୁକ୍ତ ଲଘୁ ଓ ପ୍ରିୟ ଯଥା- ଚାଉଳ, ମୁଗ, ହରଡ଼, ଚଣା, ଦୁଗ୍ଧ, ଘୃତ, ଲହୁଣୀ, ରାବିଡ଼ି, ମିଶ୍ରି, ଗୁଡ଼, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ପକ୍ୱଫଳ, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ସପୁରି, ଗାଜର, ପକ୍ୱଆମ୍ବ, ଅଙ୍ଗୁର, ବାଦାମ, କାଜୁ ବାଦାମ, ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଶାଗ ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ସୁପାଚ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ।

ଯୌଗିକ ଖାଦ୍ୟ ସାଧକ, ଇଚ୍ଛୁକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରେ ଏବଂ ବିକ୍ଷିପ୍ତତାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ। ଯୌଗିକ ଆହାର ବ୍ୟକ୍ତି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୁ ରଜଃ ଗୁଣକୁ ନିଃଶେଷ କରି ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣରେ ଭରିଦିଏ। ଯାହା ଧ୍ୟାନର ସହଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଶୁଦ୍ଧ ଆହାର ଆମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚେତନାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ। ତା' ହେଲେ ଆମ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଥାଏ। ତା' ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଆମେ ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍‌ଧି ସ୍ତରରେ ଉପନୀତ ହୋଇପାରିବା। ଚକ୍ଷୁ ଆମର ବିଚାରଶୀଳ ଶୁଦ୍ଧ ଆହାରକୁ ଦର୍ଶନ କରିବ। ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପବିତ୍ର ବସ୍ତୁକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବ। କର୍ଣ୍ଣ ଉପନିଷଦ, ରାମାୟଣ କିମ୍ବା ଭାଗବତ ଶ୍ରବଣ କରିବ। ଜିହ୍ୱା ଈଶ୍ୱରୀୟ ବାଣୀ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବ। ଏ ସକଳ ଶୁଦ୍ଧ ଉପାଦାନ ବା ଖ୍ୟାଦ ଆମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଆହାର।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚରିତ୍ର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଆମିଷ ଆହାର ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆଳସ୍ୟ ପରାୟଣ ଓ ପାଶବିକ କରିଥାଏ। ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାରବୋଧକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ସ୍ଥୁଳ ବୁଦ୍ଧି ସଂପନ୍ନ ମାଂସାହାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ ହେଁ ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ ବା ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହୋଇପାରେନା। ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ଏତେ ସ୍ଥୁଳ ଯେ ସେ ସାଂସାରିକ ଓ ପରକାଳର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଆହାର୍ଯ୍ୟ ସତର୍କତାର ସହ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାକୁ ହେବ। ଉତ୍ତେଜକ ଖାଦ୍ୟ, ମସଲା ଓ ଉଷ୍ଣପାନୀୟ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ସଦ୍ୟ ଫଳ, ସାଲାଡ଼ ଏବଂ କଂଚା

ଫଳ ଆଦି ସହ ଲହୁଣୀ- ମହୁ ଆଦି ବହୁ ଉପକାରୀ। କଂଚା ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଶୋଧକ, ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହକାରୀ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଶରୀର ଗଠନକାରୀ। ସୁତରାଂ ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଶତକଡ଼ା ଅଶୀ ଭାଗ ହେବା ବିଧେୟ। ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଫଳ ଆଦିର ରସ ସେବନ କରିବା ବିଧି। ଏହା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲଭାବରେ ଚୋବେଇ କରି ଖାଇବ। କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ହେଲାବେଳେ ଖାଅ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ କ୍ଷୁଧା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଦ ବର୍ଦ୍ଧନକୁ କେହି ଇଚ୍ଛା କରୁନାହାଁନ୍ତି। କ୍ଷୁଧାର ଆନନ୍ଦକୁ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରିନାହାଁନ୍ତି। କ୍ଷୁଧାର ସ୍ୱରୂପ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ। ଏପରିକି ଈଶ୍ୱର ମଧ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ହେବା ଦରକାର।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବାର ସ୍ଥାନ- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ସ୍ଥାନ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ସମତଳ, ଶୁଷ୍କ, ଏକାନ୍ତ ଏବଂ ଜନ କୋଳାହଳଠାରୁ ଦୂରରେ ହେବା ଦରକାର। ଧୂଳି, ଧୂଆଁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ। ନଦୀତଟ, ସମୁଦ୍ରକୂଳ, ବଗିଚା, ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଆସନ କରାଯିବ। ଘର ଭିତରେ କରାଗଲେ ଜିନିଷ ପତ୍ର ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ କରିବ ନାହିଁ। ଖୋଲା ପବନ ଯାତାୟାତ କରିବା ସ୍ଥାନରେ ସୁବିଧା କରାଯିବ। କବାଟ ଝରକା ଖୋଲାକରି କରିବ। ପଙ୍ଖା ତଳେ ଆସନ ନକର। ଘରର ଛାତ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ସୁବିଧାଜନକ। ଆସନ ସମୟରେ ନାସା ବାଟେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ତ୍ୟାଗ କରିବ।



ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଏକ ବିହଙ୍ଗମ ଦୃଷ୍ଟି

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଅଫୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ରହିଛି, ତାହା ତାକୁ ଜଣା ନାହିଁ। ଦୃଶ୍ୟମାନ ବୃକ୍ଷ, ଲତା, ପାହାଡ଼- ପର୍ବତ, ନଦୀ- ସାଗର ଓ ଅଦୃଶ୍ୟମାନ ବାୟୁ ଆଦିକୁ ନେଇ ଯେପରି ଜଗତର ସ୍ଥିତି; ଅନୁରୂପ ଭାବେ ଦୃଶ୍ୟ ଶରୀର ଓ ଅଦୃଶ୍ୟ ମନ- ଆତ୍ମା ଆଦିର ସଂଘଟନରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅବସ୍ଥିତ। ଶରୀରରେ ବ୍ୟାଧି ଆଦି ବିକୃତି ଦେଖାଦେଲେ ତାହା ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଓ କୌଣସି କାରଣରୁ ମନ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ଓ କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଅତଏବ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ। ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶ କହିଲେ ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ମନର ସୁସ୍ଥତା ତଥା ଅଗ୍ରଗାମିତ୍ୱ। (ଚରୈବେତି- ଚରୈବେତି)।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତାକୁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ବୟସ କ୍ରମରେ ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଦେଶ, କାଳରେ ଉପଲବ୍ଧ, ସୃଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିତ୍‌ମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଚାରି ପାଂଚ ମାସର ଶିଶୁ ମାନସିକ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ। ଜ୍ଞାତସାରରେ ଆମେ ଖୁବ୍ କମ୍ ବା ନଗଣ୍ୟ ମାନସିକ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଥାଉଁ। ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇଥାଉଁ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସମାଜ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କ୍ଷେତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିତା, ମାତା, ରାଷ୍ଟ୍ରମୁଖ୍ୟ ସୁ-ପୁତ୍ର, କନ୍ୟା ତଥା ସୁ-ନାଗରିକ ଆଶା କରିଥାନ୍ତି।

ଭାଷା, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଧର୍ମ ଯାହା ହେଉ; ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର, ଶ୍ରଦ୍ଧାଶୀଳ ଆଚରଣ ସମସ୍ତଙ୍କର ଧ୍ୟେୟ । ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ ନିଜ ଶରୀର କିପରି ନିରୋଗ, ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ ଏହା କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ ଏଥିସହିତ ସୁସ୍ଥ ମନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର କାମନା । ଫଳରେ ବୃତ୍ତିଗତ ସଫଳତା ତଥା ମାନସିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା ଦେଖା ଦେବ ।

ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି, ଘଟଣା ବା ପରିସ୍ଥିତିରୁ ସୃଷ୍ଟ ଆନନ୍ଦ କିଛି ସମୟ ପରେ ଉଭେଇ ଯାଏ । ମନ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗକୁ ଟାଣିହୁଏ । ସେଠାରୁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ସଂଧାନ କରେ । ଏହିପରି ଭାବେ ଆନନ୍ଦ ସଂଧାନ କରିବାକୁ ଯାଇ ନିରାନନ୍ଦର ସମାହାର କରି ଚାଲିଥାଏ । ଘର, ବାଡ଼ି ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଆନନ୍ଦ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ପତି, ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ର, କନ୍ୟା, ସଖା ସଂବଂଧିଙ୍କଠାରୁ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ଆଶା ଥିଲା ସେ ସଂବଂଧରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ହେବାରେ ଉଣା ନଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଂସାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଯେ ଅଳୀକ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ସିଦ୍ଧ ହୋଇପାରିଥାଏ । ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ ଯେ ପରମାତ୍ମା ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହ ଏକତ୍ୱ ହୋଇ ଜୀବ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଯିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସଂଭବ । ଏହାକୁ ମୁକ୍ତି, ମୋକ୍ଷ ଇତ୍ୟାଦି ନାମରେ ସଂବୋଧିତ କରାଯାଇଛି ।

ଯୋଗ ସାଧନ ଫଳରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି- ଉତ୍ସାହର ସ୍ରୋତ ସହ ମନ ସମ୍ମିଶ୍ରିତ ହୁଏ । ତଦ୍ୱାରା ନିଜ ଆଭ୍ୟନ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେହି ପ୍ରଭାବର ଅନୁଭୂତି ଲକ୍ଷ୍ୟଣୀୟ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ଦର୍ଶନର ଆଦ୍ୟ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ । ତାଙ୍କ ଚରିତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ 'ପତଞ୍ଜଳି ଚରିତ' ତଥା 'ଲଘୁମୁନିତ୍ରିକ କଳ୍ପତରୁ' ଆଦି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଉପଲବ୍ଧ । 'ପାତଞ୍ଜଳ ଯୋଗଦର୍ଶନ' ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସର୍ବମାନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥ । ଏହା ସୂତ୍ରାତ୍ମକ ଓ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପ୍ରଥମ ସମାଧି ପାଦରେ ୫୧, ଦ୍ୱିତୀୟ ସାଧନ ପାଦରେ ୫୫, ତୃତୀୟ ବିଭୂତି ପାଦରେ, ୫୫ ଓ ଅନ୍ତିମ କୈବଲ୍ୟ ପାଦରେ ୩୪ଟି, ସର୍ବମୋଟ ୧୯୫ ସୂତ୍ର ରହିଛି ।

ଯୋଗେନ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ପଦେନ ବାଚଂ ମଳଂ ଶରୀରସ୍ୟ ଚ ବୈଦ୍ୟକେନ ।
ଯୋଽପାକରୋତ୍ତଂ ପ୍ରବରଂ ମୁନୀନାଂ ପତଞ୍ଜଳିଂ ପାଞ୍ଜଳିରାନତୋଽସ୍ମି ॥

ଶରୀର ଓ ମନର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗଦର୍ଶନରେ ୧- ଯମ, ୨- ନିୟମ, ୩- ଆସନ, ୪- ପ୍ରାଣାୟାମ, ୫- ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ୬- ଧାରଣା, ୭- ଧ୍ୟାନ, ୮- ସମାଧି ଏହି ଆଠଗୋଟି ଯୋଗର ଅଂଗ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣିତ। ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଂଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ଏହି ଆଠ ଅଂଗର ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ରହିଛି। ୧- ବହିରଙ୍ଗ, ୨- ଅନ୍ତରଂଗ। ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ଆଠ ଅଂଗ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ପାଂଚଗୋଟି ବହିରଂଗ ଓ ଶେଷ ତିନିଟି ଅର୍ଥାତ୍ ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଅନ୍ତରଂଗ। ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ କେବଳ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ହେବା କାରଣରୁ ଏହାକୁ ଅନ୍ତରଂଗ କୁହାଯାଏ। ମହର୍ଷି ଏହି ତିନିଗୋଟିକୁ ସଂଜମ ନାମରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଏବେ ଆମେ ଏହି ଆଠ ଅଂଗର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବେଚନା କରିବା।

(୧) ଯମ- ଅହିଂସା ସତ୍ୟାସ୍ତେୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟା ପରିଗ୍ରହା ଯମାଃ- (ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ୨/୩୦)।

ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ ଏହି ପାଂଚ ଗୋଟିର ନାମ ଯମ।

(କ) କୌଣସି ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଅଥବା ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ମନ, ବାଣୀ ଓ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା କେବେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କିଞ୍ଚିତ ମାତ୍ର କଷ୍ଟ ନ ପହଂଚାଇବାର ନାମ ଅହିଂସା।

(ଖ) ଅନ୍ତକରଣ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ନିଶ୍ଚୟ କରାଯାଇଥାଏ। ହିତ ଭାବନାରେ କପଟ ରହିତ ପ୍ରିୟ ଶବ୍ଦର ଯଥା-ଯଥ ପ୍ରକଟ କରିବାର ନାମ ସତ୍ୟ।

(ଗ) ମନ, ବାଣୀ, ଶରୀରଦ୍ୱାରା କାମ ବିକାରର ସର୍ବଥା ଅଭାବକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

(ଘ) ମନ, ବାଣୀ ଓ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାର, କାହାରି ସ୍ୱତ୍ୱକୁ ଚୋରି ନକରିବା, ନ ନେବା, ଅଧିକାରକୁ ନ ଆଣିବା ହେଉଛି ଅସ୍ତେୟ।

(ଙ) ଶବ୍ଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ରୂପ, ରସ, ଗନ୍ଧ ଆଦି କୌଣସି ଭୋଗ ସାମଗ୍ରୀର ସଂଗ୍ରହ ନ କରିବା ଅପରିଗ୍ରହ।

ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏହିକି କୌଣସି ଦେଶ ଅଥବା କାଳରେ, କୌଣସି ଜୀବ ସହିତ କୌଣସି କାରଣ ପାଇଁ ହେଉ, ହିଂସା, ଅସତ୍ୟ, ଚୋରି, ବ୍ୟଭିଚାରି ଆଦିର ଆଚରଣ ନ କରିବା ତଥା ପରିଗ୍ରହ ଆଦି ନରଖିବା ସାର୍ବଭୌମ ମହାବ୍ରତ।

(୨) ନିୟମ- ପବିତ୍ରତା, ସଂତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ଯେ ପାଞ୍ଚନିୟମ।

(କ) ପବିତ୍ରତା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ। (୧) ବାହ୍ୟ, (୨) ଅଭ୍ୟନ୍ତର। ଜଳ ଓ ମାଟି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର, ସ୍ୱାର୍ଥ ତ୍ୟାଗରେ, ବ୍ୟବହାର ଆଚରଣ ତଥା ନ୍ୟାୟୋପାର୍ଜିତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ପଦାର୍ଥର ସେବନରେ ଆହାରର ଏହା ବାହ୍ୟ ପବିତ୍ରତା। ଅହଂତା, ମମତା, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ, ଈର୍ଷା, ଭୟ, କାମ କ୍ରୋଧାଦି ଭିତର ଦୁର୍ଗୁଣ ତ୍ୟାଗରେ ଭିତର ପବିତ୍ରତା ହୁଏ।

(ଖ) ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଲାଭ-ହାନି, ଯଶ-ଅପଯଶ ଆଦି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସର୍ବଦା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ- ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତ ରହିବାକୁ ସନ୍ତୋଷ କୁହାଯାଏ।

(ଗ) ମନ- ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସଂଜମ ରୂପେ ଧର୍ମ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବା ତିତିକ୍ଷା ଓ ବ୍ରତର ନାମ ତପ।

(ଘ) ବେଦ, ଉପନିଷଦ ଆଦି ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ, ଇଷ୍ଟ ମନ୍ତ୍ର ଜପ, ସ୍ତୋତ୍ରାଦି ପଠନ ପାଠନର ନାମ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ।

(ଙ) ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ବାଣୀ ଓ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଇଁ, ଈଶ୍ୱର ଅନୁକୂଳ ଚେଷ୍ଟା କରିବାର ନାମ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ।

(୩) ଆସନ ଓ ଆସନ ସିଦ୍ଧି- ଆସନ ବହୁ ପ୍ରକାରର ରହିଛି। ମହର୍ଷି ପତଂଜଳି ପ୍ରାର୍ଥନା, ଜପ, ଧ୍ୟାନାଦି ନିମିତ୍ତ ଆସନର ଉଲ୍ଲେଖ କରିଅଛନ୍ତି ଯଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମସଂଜମ ହୋଇପାରିବ। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ସିଦ୍ଧାସନ, ସ୍ୱସ୍ତିକାସନ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ। ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସ୍ୱାତ୍ମାରାମ ଯୋଗୀ, ଘେରଣ୍ଡ, ଗୋରଖ ନାଥ ଆଦି ଯୋଗୀ ବହୁ ଆସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଅଛନ୍ତି।

ଯେଉଁ ଆସନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଖପୂର୍ବକ ଦୀର୍ଘକାଳ ବସିପାରନ୍ତି, ତାହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଆସନ।

ସ୍ଥିର ସୁଖାସନମ୍। (ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ୨-୪୬)

ସୁଖକ ପୂର୍ବକ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସିବାର ନାମ ଆସନ।

ଆସନ ସିଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଶୀତୋଷ୍ଣାଦି ବାଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

(୪) ପ୍ରାଣାୟାମ- ଆସନ ସିଦ୍ଧି ହେବାପରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ଅବରୋଧ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କହନ୍ତି। ପ୍ରାଣ ଓ ଅପାନ ବାୟୁର ସଂଯୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ କହନ୍ତି। ଏହାର ତିନିଗୋଟି ବିଧାନ କ୍ରମ ରହିଛି। ଯଥା-

(କ) ପୂରକ- ବହିସ୍ଥ ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ବାମ ନାସାପୁଟ ଦ୍ୱାରା ଓଁ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ପୂରକ। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଡାହାଣ ନାସାପୁଟକୁ ନିଜର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ ରଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ।

(ଖ) କୁମ୍ଭକ- ଉକ୍ତ ବାୟୁକୁ ଓଁ (୪ ଥର) ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଧିକୁ କୁମ୍ଭକ କୁହାଯାଏ। ଉକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟ ପୂର୍ବପରି ବନ୍ଦ ରଖି ବାମ ନାସାପୁଟକୁ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ ରଖାଯାଏ।

(ଗ) ରେଚକ- ଉକ୍ତ ବାୟୁକୁ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟରେ (୨ ଥର) ମନେମନେ ଗଣି କରି ଛାଡ଼ିବାକୁ ରେଚକ କୁହାଯାଏ। ପୁନଃ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟକୁ ବନ୍ଦକରି ପୂର୍ବପରି ପୂରକ- କୁମ୍ଭକ- ରେଚକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ।

ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ପ୍ରାଣାୟମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ (୧) ଭସ୍ତ୍ରିକା, (୨) କପାଳଭାତି, (୩) ବାହ୍ୟ, (୪) ଉଜ୍ଜାୟୀ, (୫) ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ, (୬) ଭ୍ରାମରୀ, (୭) ଉଦ୍‌ଗୀଥ, (୮) ପ୍ରଣବ ଆଦି ପ୍ରାଣାୟାମର ଭେଦ ରହିଛି। ଯାହାର ବିଧିପୂର୍ବକ ଓ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାଧି ନିରାକରଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ ସିଦ୍ଧିରେ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇ ତାହାକୁ ଧାରଣା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ, ସମର୍ଥ କରାଇଥାଏ।

(୫) ପ୍ରତ୍ୟାହାର- ନିଜ ନିଜ ବିଷୟ ସଂଗରୁ ରହିତ ହେବାପରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହୋଇଯିବା ପ୍ରତ୍ୟାହାର।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସିଦ୍ଧି ହୋଇଯିବା ପରେ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କର ବାହ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ରହି ନଥାଏ। ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ବାହ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ରହିଥାଏ। ଯେପରି କଚ୍ଛପ ନିଜର ବାହ୍ୟ ଅଂଗକୁ ସଂକୁଚିତ କରିନିଏ, ସେହିପରି ଯୋଗୀ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୀୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଇଚ୍ଛାକୁ ଦମନ କରିଥାଏ। (ଗୋରକ୍ଷ ସଂହିତା ୨/୨୪)

(୬) ଧାରଣା- ଯୋଗର ଆଠ ଅଂଗ ମଧ୍ୟରୁ ପାଂଚ ବର୍ହିରଂଗ ସାଧନାର ପରିଚୟ ସୂଚୀତ ହେଲା। ଏବେ ତିନି ଅନ୍ତରଂଗ ସାଧନାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି।

ଦେଶ ବନ୍ଧଶ୍ଚିତ୍ତସ୍ୟ ଧାରଣା । (ଯୋଗଦର୍ଶନ- ୩/୧)

ଚିତ୍ତକୁ ବୃତ୍ତି ବିଶେଷର କୌଣସି ଏକ ଦେଶରେ ଆବଦ୍ଧ ରଖିବାର ନାମ ଧାରଣା ।

ଚିତ୍ତର ଚଞ୍ଚଳତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଦେବଦେବୀ ମୂର୍ତ୍ତି କିମ୍ବା ନାସା-ଅଗ୍ର ସ୍ଥାନରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ ।

(୭) ଧ୍ୟାନ- କୌଣସି ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁରେ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିକୁ ଏକତାନତାର ନାମ ଧ୍ୟାନ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତିକୁ ଗଂଗା ପ୍ରବାହ ତୁଲ୍ୟ ବା ତୈଳ ଧାରାପରି ଅବିଛିନ୍ନ ରୂପରେ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁରେ ଅନବରତ ଲଗାଇ ରଖିବାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହାଯାଏ । ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖ ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ ।

(୮) ସମାଧି- ଏହି ଧ୍ୟାନ ହିଁ ସମାଧି ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁର ପ୍ରତୀତି ହୁଏ । ଚିତ୍ତର ନିଜ ସ୍ୱରୂପ ମଧ୍ୟ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନର ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ସମାଧି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାଣବାୟୁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆତ୍ମାରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ଏବଂ ଜୀବାତ୍ମା-ପରମାତ୍ମାର ଏକରସ ଭାବକୁ ସମାଧି କୁହାଯାଏ (ଗୋରକ୍ଷସଂହିତା ୨/୮୭)

ସମାଧିସ୍ଥ ଯୋଗୀ ଶୀତ-ଉଷ୍ଣ, ଦୁଃଖ- ସୁଖ, ମାନ-ଅପମାନ କିଛି ହେଲେ ଜାଣିପାରିନଥାନ୍ତି । (ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା ୪/ ୧୧୧) ଯୋଗୀ ସମାଧିସ୍ଥ ହେଲେ ତା'ର ଗନ୍ଧ, ରସ, ରୂପ, ସ୍ପର୍ଶ, ଶବ୍ଦ ତଥା ଆତ୍ମପର ଜ୍ଞାନ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । (ଗୋରକ୍ଷସଂହିତା- ୨//୮୮)



ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷ ବିଧାନ

ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଅହେତୁକ କୃପାରୁ ଆମକୁ ଚୌରାଶି ଲକ୍ଷ ଯୋନିରୁ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଭାରତୀୟ ଆର୍ଯ୍ୟ ଦର୍ଶନ ଅନୁସାରେ 'ମୋକ୍ଷ' ପୁରୁଷାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠର ସାଧନ ସ୍ୱରୂପ ମାନବଜୀବନ । ସମୟ, ବିଚାର ଆଦିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଉଛି । ଜୀବିକାର ବିବିଧତା, ଜଟିଳତା, ଅଳ୍ପ ଶ୍ରମ କରି ଅଧିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା, କୌଶଳ କ୍ରମେ ଅନ୍ୟକୁ, ସରକାରକୁ ଠକିବା ଆଦି ଜଟିଳ ଜାଲ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ଯାଉଥିବାରୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ମିଥ୍ୟା, ପ୍ରତାରଣାକୁ ଢାଙ୍କିବା ପାଇଁ ବହୁ ଫିସାଦ ତିଆରି କରି ସର୍ବଦା ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଆବେଗ, ଉଦ୍‌ବେଗ ମଧ୍ୟରେ ରହିବାକୁ ହେଉଛି । ଫଳରେ ବ୍ୟାବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖାଦ୍ୟ, ପରିଧାନ, ବାସଗୃହ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସହ ତୁଳନା କରି ଉଦ୍‌ବେଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ କାଳାତିପାତ କରିବା ସାର ହେଉଛି । 'ଶିକ୍ଷା' ବୋଲି ଯାହା ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ, ଖୁବ୍ ଦାମୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି; ତହିଁର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଧିକ ଉପାର୍ଜନ କରିବା । ଚାକିରି କାଳରେ ଦରମା ବ୍ୟତିରେକେ ଆୟରେ ଚଳିବା । ପେନ୍‌ସନ ଭୋଗ ସମୟରେ ଅଧିକ ସୁବିଧା (ଅର୍ଥ) ପାଇଁ ସଂଗଠନ କରି ସରକାରଙ୍କୁ ଗୁହାରି କରିବା ।

ବିଚାର କରିବାର କଥା ଶତକଡ଼ା କେତେ ଭାଗ ଲୋକ ଚାକିରି ସୁବିଧା ପାଇଛନ୍ତି ? ଅନ୍ୟ ବୃତ୍ତିଧାରୀମାନଙ୍କର ବୟସ କ୍ରମରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ବ୍ୟାଧି, ପରିବାର ଜଂଜାଳ ନାହିଁ କି ? ସ୍ଥିର ରୋଜଗାର (ଚାକିରିଆ) ସେମାନଙ୍କ ସୁଖ- ଦୁଃଖ ପାଇଁ ଜୀବନରେ କେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛୁ । କି, କି କାର୍ଯ୍ୟ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିଛୁ ? ସମାଜର ଉନ୍ନତିରେ, କଲ୍ୟାଣରେ, ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷାରେ ଆମର ଭୂମିକା କେତେ ? ଉତ୍ତର ଦେବା ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ । ନିଜକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ।

ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ, କମ୍ପାନୀ ଆଦି ଚାକିରିରେ ଯୋଗ ଦେବା ଦିନଠାରୁ ଅବସର ଦିନ ସ୍ଥିରୀକୃତ । ସେଥିପାଇଁ ଏତେ ବ୍ୟାକୁଳ କାହିଁକି ? କେତେକ ଅବସର ପରେ ପୁନଃ ଅନ୍ୟ ଚାକିରି ଖୋଜିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି । ମନ ନ

ଘେନୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତର ମିଳେ ଟାଇମ୍ ପାସ୍। ଉତ୍ତର ଦାତା ନିଜେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏହା ଯଥାର୍ଥ ସମୀଚୀନ ଉତ୍ତର ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ କ'ଣ ତ କହିବେ! ସେ ଚାକିରିରେ କର୍ମ ସଂତୋଷ ଅଛି? ନାଁ ତାକୁ ଆପଣେଇ ବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଅଛି? କିଛି କାଳ ପରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ତହିଁରୁ ଅବସର ମିଳେ। ଏଣିକି ଘରେ ରହିବା। ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ପାରିବାରିକ ଛୋଟ- ମୋଟ କଥାରେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିକୁ ପାଥେୟ କରି ହା ହତାଶମୟ ଜୀବନ କାଟିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସତୀର୍ଥ, ସମଧର୍ମୀ, ପ୍ରାୟ ସମବୟସ୍କମାନେ କେବେ କେମିତି ଦେଖା ହୋଇଗଲେ କଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ବ୍ଲଡ଼ସୁଗାର କେତେ ଅଛି, ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର କେତେ ଅଛି, ଏସନ୍‌ଫ୍ଲୁଲିଆ ପରି ସାଧାରଣ ରୋଗ ପରେ ହାଟ୍, ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା ଆଦି ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ମେଲିଥିବା ବ୍ୟାଧି ତଥା ନିରାକରଣ ସଂବଂଧିତ ଚର୍ଚ୍ଚା, ଏହାପରେ ମାନସିକ ଜ୍ୱାଳା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା ସ୍ଥାନ ପାଏ। ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ର, ବଧୂ, କନ୍ୟା (ବିବାହିତା ବା ଅବିବାହିତ), ଜାମାତା ଇତ୍ୟାଦି ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ବେଷ୍ଟିତ ପରିଜନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ମାନସିକ ଚାପ, ଜ୍ୱାଳା ଆଦି।

ଏବେ ଆମେ କତିପୟ ସାଧାରଣ ସମାଧାନ ସୂତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା। ପ୍ରଥମେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚାରିଗୋଟି ପୁରୁଷାର୍ଥ ଯଥା- ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷର ଚରିତାର୍ଥ କରିବା। ସଚରାଚର ଚତୁର୍ଥ ପୁରୁଷକାର ମୋକ୍ଷ ସର୍ବ ସୁଲଭ ନୁହେଁ। ସେଥିପାଇଁ 'ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ ସହସ୍ରେଷୁ କ୍ୱଚିତ୍ ଯତତ ସିଦ୍ଧୟେ' (ଗୀତା- ୭/୩) କୁହାଯାଇଛି। ଅତଏବ ଧର୍ମ ପାଳନ, ଧାରଣର ପ୍ରୟୋଜନ ସର୍ବାଦୌ ଆଚରଣୀୟ। ଧର୍ମ ଅନୁମୋଦିତ ଅର୍ଥ, କାମ ସେବନୀୟ। 'ଦେଖ ଏ ନରକଳେବର। କେବଳ ମୁକତି ଦ୍ୱାର।' ମୁକ୍ତି ପ୍ରୟାସୀ ହେବା ମହତ ଲକ୍ଷ୍ୟ।

ସନାତନ ଧର୍ମ ଆଧାରରେ ଜୀବ ଅନନ୍ତ କାଳରୁ ନାନାପ୍ରକାର କୀଟଠାରୁ ଅପଦ ବହୁପଦ, ଚତୁଷ୍ପଦ, ଦ୍ୱିପଦ, କ୍ରମରେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ପାଇଛି। ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଂଗ ହେଉଛି- ଯେଉଁ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି, ଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦି ସହିତ ଘୋର ସଂବଂଧ ତଥା 'ମୋର' ଭାବନାରେ ପୁଷ୍ଟ- ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ସମଗ୍ର ଜୀବନ କଣ୍ଠାଗ୍ରତ ପ୍ରାଣ ହୋଇ ପ୍ରଧାବିତ ହେଉଛି, ସେ ସବୁରୁ ତିଳାର୍ଦ୍ଧେ ମଧ୍ୟ ସଂଗରେ ନେଇପାରିବ ନାହିଁ, ନେବା ସଂଭବ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ଭ୍ରମ ବିଚାରକୁ ଅନ୍ତରରେ ଧାରଣ କରି ଦିବାନିଶି ଚାଳିତ ହେଉଛି। ଭାଗବତକାର ଏ ସଂବଂଧରେ

କହନ୍ତି-

ମନ ବିଳାସ ଏ ଜଗତ। ଗଗନେ ବିଜୁଳି ଯେମନ୍ତ ॥
ଅତି ଚଂଚଳ ଅତି ଲୋଳ। ଯେସନେ ପ୍ରକାଶେ ଅନଳ ॥
ଏକ ଏ ବହୁ ଜ୍ଞାନ ହୋଏ। ପ୍ରକାଶେ ବହୁ ରୂପ ପ୍ରାୟେ ॥
ଅନିତ୍ୟ ସଂସାର ଗହନ। ଏମନ୍ତ ଚିତ୍ତେ ଅନୁମାନ ॥
(ଭା.୧୧ଶ, ଅ.୨୪, ସଂ. ୨୩)

ସଂସାରର ଯାବତୀୟ ଦୃଶ୍ୟ, ଅନୁଭବ୍ୟକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରାୟ ବିଚାର କରାଯାଇଛି। (ଅ.୨୪/ ୩୦,୩୧)। ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରାସାଦ, ପ୍ରାଣୀ, ଆନନ୍ଦ, ବିଷାଦ ଆଦି ନିଦ୍ରା ଭଗ୍ନ ହେଲାପରେ 'ସକଳ ମିଥ୍ୟା କରି ମଣେ'। ତଦନୁରୂପ ସଂସାର। 'ମୁଁ'- 'ମୋର' ମୋହ ଜାଲରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଥିବା ଜୀବ ଅନ୍ତତଃ ଏହି ମହାଭ୍ରମରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ। ଫଳତଃ ବିବିଧ କ୍ଷେତ୍ର ଜନିତ ବହୁବିଧ ଦୁଃଖ ସଂଗ୍ରହ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ବୋଝ ପ୍ରାୟ ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି।

ସଂସାର, ବସ୍ତୁ, ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରଭୃତିକୁ ସସୀମ କୁହାଯାଏ। କାରଣ ତାହା ଯେତେ ବଡ଼ ହେଲେ ବି ଲମ୍ବ- ପ୍ରସ୍ଥ- ଉଚ୍ଚତା- (ଓଜନ) ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରେ ଫାଇନାଇଟ୍। ଗାଡ଼ି, ଘର, ପୋଷାକ ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟର। ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ, ସୁନ୍ଦର, ଦାମୀ ଦେଖିଲେ ନିଜ ଅଧିକାରରେ ଥିବା ସେହି ଦ୍ରବ୍ୟ ତୁଚ୍ଛବୋଧ ହେବା ଏବଂ ଅହେତୁକ ମନରେ ବ୍ୟାକୁଳତା ସ୍ଥାନ ପାଇବ। ପୁନଃ ଏହି ଈର୍ଷାଭାବ ଆହାର ବ୍ୟବହାରରେ କୌଣସି ବିଘ୍ନ ନ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଯଥା ଅଶାନ୍ତିର କାରକ ହେବ। ନଶ୍ୱର, ବିନାଶଶୀଳ, କ୍ଷୟଶୀଳ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ ସଂଚୟ ପାଇଁ ଜୀବନର ବହୁ ସମୟ, ଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ ହୋଇଗଲା। କେତେକ ତ ଭାବନ୍ତି 'ରାତି କରି ଭଗବାନ୍ ବଡ଼ ଭୁଲ କରି ଦେଇଛନ୍ତି ନୋହିଲେ ସେ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ରୋଜଗାର କରି ହୁଅନ୍ତା।' ଏହା ମହାମୋହଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆହାର, ବିଶ୍ରାମ ଯେ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ ଏହା ମଧ୍ୟ ପାସୋରି ପକାନ୍ତି। କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶରୀର ଯାତ୍ରାରେ ବାଧା (ବ୍ୟାଧି) ଉପୁଜିଲେ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଏକମାତ୍ର ଭରସା। ତେଣେ ଡାକ୍ତର ଏହିଭଳି ସୁଯୋଗକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି। ବିବିଧ ପ୍ରକାର ଆବଶ୍ୟକ- ଅନାବଶ୍ୟକ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଅର୍ଥ ଶୋଷଣର ମାର୍ଗ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି। ବଟିକା ଔଷଧର ଲମ୍ବା ଚିଠା ଧରାଇ ଦିଅନ୍ତି, ତାହା ପୁଣି ଅଧିତବ୍ୟ

ବିଦ୍ୟା ଆଧାରରେ ଯେତେ ନୁହେଁ, କେଉଁ ମେଡ଼ିସିନ କମ୍ପାନୀ ବା ଏଜେଣ୍ଟଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଗିଫ୍‌ଟି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଠାରେ ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ନିକଟରେ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ନକଲି ଔଷଧ ଧରା ହୋଇଛି। ଯେତିକି ଧରା ହୋଇଛି ତାହା ବ୍ୟତୀତ ଯେ ଆଉ ନାହିଁ; ଏପରି ନୁହେଁ। ସୁତରାଂ ଜୀବନରେ ଯେଉଁ ସଂପଦ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ ସେ ସବୁ ପରିଣତ (ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ) ବୟସରେ ମ୍ଳାନ ବଦନରେ ଦହ୍ୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ। ଏପରି ଫିସାଦ ଜାଲ ବସାଇଛନ୍ତି ଯେ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର ହେଉ ବା ସୁଗାର ହେଉ ଆଭିରେଜ୍‌କୁ ମାନଦଣ୍ଡ ଧରି ବିଚାରର ପ୍ରକ୍ରିୟା। ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାରି ବି ପୁସ୍ତକ ଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ସହ ସମାନ ହେବ ନାହିଁ। ଅତଏବ ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମସ୍ତେ ରୋଗୀ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ଦାମୀ କମ୍ପାନୀର ଔଷଧ ଖାଇବେ, ପୁନଃ ପୁନଃ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବେ। ସେହି ଆଧାରରେ ଔଷଧ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପକେଟ୍ ଫୁଲିବ। ବ୍ୟବସାୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ଚାଲିବ। ଯେ ପ୍ରାୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ, ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧି କରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଡ଼ଭାଇସ୍ 'ଚେକପ୍'। 'ଚେକପ୍' ହେଲେ ତ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗର ଔଷଧ ବିକ୍ରୟ ହେବ। 'ବୈଶ୍ୟ' ବୃତ୍ତିରେ ସଂପ୍ରତି ବିଶ୍ୱ ବିପଣନ ଶାସନ ଚାଲୁଛି। ଅତଏବ କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରି ଦ୍ରବ୍ୟ ବିକ୍ରୟ ଏବଂ ଅର୍ଥ ଲାଭ ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ।

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଯୁକ୍ତି ଦେଖନ୍ତୁ- ଡାକ୍ତର, ଔଷଧ କମ୍ପାନୀ ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶରୀର ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ ତିଆରି- ବ୍ୟବହାର ଜାଣନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ତ ଆଦୌ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ବା ମୃତ୍ୟୁ ଲାଭ କରନ୍ତେ ନାହିଁ! ସେପରି ହୁଏ କି ? ଜଣେ ହାର୍ଟ- ସ୍ପେସାଲିଷ୍ଟ ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀରେ ମଂଚରେ ଭାଷଣ ଦେବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ହାର୍ଟ୍- ଆଟାକ୍‌ରେ ମୃତ୍ୟୁ ହେଲା। ତା'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେ ନିଜ ହାର୍ଟ୍ ସଂପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ, ସୂଚନାର ଅଭାବ। ଆମେରିକାର ସର୍ବାଧିକ ମୃତ୍ୟୁ କେମିକାଲ ଡ୍ରଗ୍‌ସ ପାଇଁ ହିଁ ହେଉଥିବାର ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି।

ବୟ କ୍ରମରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ- ଜରା- ବ୍ୟାଧି ଆସିବ। ସେଥିପାଇଁ ବୃଥା ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ହେବାର କାରଣ ନାହିଁ। ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବୁଝିବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହୁ ନାହିଁ। ମୃତ୍ୟୁ ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ପାଇଁ

ମନକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବା ଦରକାର। ଜରାଜର୍ଜର ଶରୀରକୁ କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ବଡ଼ କର୍ପୋରେଟ, ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଶବ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତିନିଥର ଯିବା ଆସିବା ପରେ ଭେଣ୍ଟିଲେଟରେ ଲାଗିବ, ସେହି ସୁଯୋଗକୁ ସେମାନେ ଅପେକ୍ଷା କରି ବସିଛନ୍ତି; ଆଇ.ସି.ୟୁରେ ମଲାପରେ ବି ରଖି ସହଜରେ ଟଂକା ଅସୁଲ କରିନେବେ ଏବଂ ଡେଥ୍ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ଧରାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମର ବୃଥା ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଥିବ। ଅର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟୟ, ଅକଥନୀୟ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରେ ଶବଧରି ଫେରିବା ଯେପରି ନାଟକର ବିଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟ। ଏହାକୁ ଆମେ ନିଖୁଣ ଭାବେ ଅଭିନୟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ଚାଲିଛୁ।

'କରିଅଛି ମରଣକୁ ଅମୃତ ସୋପାନ' ହେବ କିପରି ? ସନାତନ ସଂସ୍କୃତି ଆଧାରରେ ଜୀବର ଅନ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହ ଲୀନ ହେବା ଏ ଜନ୍ମରେ ନୁହେଁ, ଏହା ଅନନ୍ତ ଯାତ୍ରା ପଥର ଏକ ବିଶ୍ରାମ ମାତ୍ର। ଏ ଜନ୍ମରେ ମୋର ଯେଉଁମାନେ ସଖା ସଂବଂଧି, ଆତ୍ମୀୟ ଥିଲେ ସେମାନେ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମରେ (ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ହୋଇଥାଏ) ନଥିଲେ କିମ୍ଭା ପରଜନ୍ମରେ ରହିବେ ନାହିଁ। ଜଣେ ସ୍ୱାମୀଜୀ ଏଇ କଥାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଲେ 'କେତେଥର ତୁମେ ଘର କରିଛ ? ଏ ଜନ୍ମରେ ଯେଉଁ ଘର, ଗାଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି କରିଛ ଘଟ ଛୁଟିଲେ ସେ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ତୁମର ଅଧିକାର କାହିଁ ? ଭୂତ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସେ ଘରେ ତୁମେ ରହିନପାର। ବିବିଧ ଉପାୟ, ଉପଚାରରେ ସେ ଭୂତକୁ ପରିବାର ଲୋକେ ତଡ଼ିଦେବାର ପ୍ରୟାସ କରିବେ। ମୃତ୍ୟୁ ସେହି ଯାତ୍ରା ପଥରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାର ଏକ ମାହେନ୍ଦ୍ର ସୋପାନ ମାତ୍ର।

ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସମଗ୍ର ଜଗତ ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଉଛି ଏବଂ ଆମ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ତାହା ଧରା ହେଉ ନାହିଁ; ସେହିପରି ଆମ ଶରୀରର ଟ୍ରିଲିଅନ୍ ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ବଦଳି ଯାଉଛି କିନ୍ତୁ ଆମ ସ୍ଥୂଳ ଦୃଷ୍ଟିରେ ତାହା ଧରା ପଡୁ ନାହିଁ। ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶରୀର ଧାରଣ କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନବରତ ଚାଲୁ ରହୁଛି। ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତି ବାରବର୍ଷରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ରକ୍ତକଣିକା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ପରଂପରାରେ କୁହାଯାଇଛି। ସେହି କ୍ରମରେ ବାରବର୍ଷ ନିରୁଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଚଳିତ।

ଜୀବନରେ ଯେକୌଣସି ପରୀକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିହାତି

ପ୍ରୟୋଜନ। ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରୁଥିବା କୋଚିଂସେଣ୍ଟର ମାନ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। କିନ୍ତୁ 'ଚରମ ପରୀକ୍ଷା' ଦେବାପାଇଁ ସେପରି ସେଣ୍ଟର କାହିଁ ? ସେ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମର ପ୍ରୟାସ କେତେ ଏବଂ କି ପ୍ରକାର ! ସୁତରାଂ ଆର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଋଷି ବୃନ୍ଦ ପ୍ରତିଦିନ, ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୃତ୍ୟୁ ଭାବନା ଆଣିବା ସଂବଂଧରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। କାରଣ ସେଦିନ ରାଜା ପରୀକ୍ଷିତଙ୍କୁ ସାତଦିନ ସମୟ ମୃତ୍ୟୁ ଅବଧି ଜ୍ଞାତ ଥିଲା। ମାତ୍ର ଆମକୁ (କ୍ୱଚିତ୍‌ଙ୍କୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ) ସେ ସମୟ ଅଜ୍ଞାତ। ଅତଏବ କେବେ କେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କିପରି ମୃତ୍ୟୁ ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଯିବ ତାହା ଅଜ୍ଞାତ। ଅତଏବ ପ୍ରତି ପଦକ୍ଷେପରେ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇ ଭଲରୁ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଯଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମକଲ୍ୟାଣ ସହ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣର ମାର୍ଗ ପ୍ରସସ୍ତ ହେବ।

(୧) ଅହଂକାର- ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ଟୟ ମଧ୍ୟରୁ ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଏବଂ ଅହଂକାର ସର୍ବ ଆଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରାମାଣିକ ଅଂଶ। ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ ଆତ୍ମଚୈତନ୍ୟର ପ୍ରକାଶ ହିଁ ମୁଁ। ଏହି ମନ ଆତ୍ମଚୈତନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ବା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଦ୍ରଷ୍ଟା ହୋଇଯାଏ।

ଅହଂକାରଃ ସ ବିଜ୍ଞେୟଃ କର୍ତ୍ତା ଭୋକ୍ତାଭିମାନ୍ୟୟମ୍।
ସତ୍ୱାଦି ଗୁଣ ଯୋଗେନ ଚାବସ୍ଥା ତ୍ରୟ ମଶ୍ନୁତେ। (୧୦୪)
(ବିବେକ ଚୂଡ଼ାମଣି)

ଦେହ ସହିତ ତଦାତ୍ମ୍ୟ କରି କର୍ତ୍ତା ଓ ଭୋକ୍ତା ହୋଇଥାଏ ତଥା ସତ୍ୱାଦି ଗୁଣତ୍ରୟ ସଂଯୋଗରେ ଅବସ୍ଥା ତ୍ରୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ। ସେ ହିଁ ଜୀବାତ୍ମା ଅଟେ, ତାକୁ ତୁମେ ଜାଣ। ଜୀବନ ସହିତ ଏହା ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ସଂଯୁକ୍ତ। ଆରୋପିତ ଅହଂକାର ଯଥା- ବିଦ୍ୟା ଅହଂକାର- ସୁବିଧା, ସୁଯୋଗ, ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସଂସ୍କାର ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ବିଦ୍ୟା ଅଧ୍ୟୟନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଆଧାରରେ 'ବିଦ୍ୟା ଦଦାତି ବିନୟଂ'। ବିଦ୍ୟାର ଫଳ ହେଉଛି ବିନୟ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନେଇ ଯେଉଁ ଅହଂକାର ମନରେ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ, ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ବିଚାର କରି ଜାଗ୍ରତ, ସ୍ୱପ୍ନ, ନିଦ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ। ଏହି ବିଦ୍ୟାଜନିତ ଅହଂ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଳନର କାରକ ହୁଏ।

(୨) ଧନ ଅହଂକାର- ଆଜିର ସମାଜରେ ଧନ- ଅର୍ଥ ବିନା କିଛି ବି ସାଧିତ

ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଜୀବନଧାରଣଠାରୁ ମନୋରଂଜନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧନର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଧନକୁ ଆଧାର କରି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଠୁଥିବା ଅହଂକାର ମୁଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶ୍ରେଣୀର, ମୋ' ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକ, ବାସଗୃହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ତୁଳନୀୟ ହୋଇ ନପାରେ। ଏହି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ ଏବଂ ଧାରଣ କରି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ବୃଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହୀନତା ଦୀନତା ପୋଷଣ କରିବା ଫଳରେ ମନ ଅଶାନ୍ତ ରହେ।

(୩) ଆରୋପିତ ଅହଂକାର ହେଉଛି କ୍ଷମତା- ରାଜନୈତିକ କ୍ଷମତା ହେଉ ବା ପ୍ରଶାସନିକ କ୍ଷମତା ହେଉ। ଏଥିସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ମନରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥିତି ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ, ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ଜଂଜାଳରେ ପକାଇ ଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଚାଲିଗଲେ ମନରେ ଯେଉଁ ଶୂନ୍ୟତା ସ୍ଥିତି ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ତଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଳନ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହେ। ଏଥିସହିତ ପ୍ରାପ୍ତ ଉପାଧି ଚାଲିଗଲେ ମନ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଉଠେ।

ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା। ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ଅଂଶ ବିଶେଷ ହେତୁ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ। 'ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଦାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମେବା ବଶିଷ୍ୟତେ'। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କାହା ସହ ତୁଳନା କରି ନାନା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିଜକୁ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେକରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଯେଉଁ କ୍ଷୋଭ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ଯାବଜ୍ଜୀବନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଉଦ୍‌ବେଳିତ ଅଶାନ୍ତ କରି ରଖେ। ଅତଏବ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏକ ଦୀର୍ଘ ସଂତାପର କାରଣ।

ଦାନଶୀଳତା- କୃପଣତା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଏକା କଥା ନୁହେଁ। ଜୀବନ କାଳରେ ସ୍ତର, ବିଶେଷରେ ବସ୍ତୁ ପ୍ରୟୋଜନ(ନେସେସିଟି), ଆରମ (ଲଗ୍‌ଜୁରି), ବିଳାସ (କମ୍ଫଟ୍) ଭାବେ ଅର୍ଥ ତଦ୍‌ବିଦ୍‌ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ଚ୍ଚିତ। କିନ୍ତୁ ସେ ସବୁର ବୌଦ୍ଧିକ ତ୍ୟାଗରେ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ। 'ତେନ ତ୍ୟକ୍ତେନ ଭୁଂଜିଥା'(ଈଶା ବାସ୍ୟୋପନିଷଦ)। ତ୍ୟାଗରେ, ଦାନରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ତାହା ଗ୍ରହଣରେ ନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ ଦାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବାରଣ କରାଯାଇଛି।

ଗୃହେ ହୋଇବ ସର୍ବଂସହ। ଯେ ନୀଚ କର୍ମ ପ୍ରତିଗ୍ରହ
କେବେ ହେଁ ନ ଘେନିବ କର। ନାଶଇ ଇହ ପରକାଳ।

(ଭା. ୧୧ଶ. ୧୮ଅ)

ଯଦ୍ଦଦାତି ଯଦଶ୍ନାତି ତ ଦେବ ଧନିନୋ ଧନମ୍।
ଅନ୍ୟେ ମୃତସ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ନ୍ତି ଦାରୈରପି ଧନୈରପି।

ଦାନରେ ଯାହା କିଛି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ସେ ସ୍ୱୟଂ ଉପଭୋଗ କରେ, ସେତିକି ମାତ୍ର ସେହି ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆପଣା ଧନ। ଅନ୍ୟଥା ମରିଯିବା ପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ଧନ ଆଦି ବସ୍ତୁରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଆନନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍ ମଉଜ କରିଥାନ୍ତି। ତାତ୍‌ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ସାବଧାନ ପୂର୍ବକ ଆପଣା ଧନ- ସଂପତ୍ତିର ଦାନ ଆଦି ସତ୍‌କର୍ମରେ ବ୍ୟୟ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଗୃହାଦର୍ଥା ନିବର୍ତ୍ତନ୍ତେଂ ଶ୍ମଶାନା ସର୍ବବାନ୍ଧବାଃ
ଶୁଭାଶୁଭଂ କୃତଂ କର୍ମ ଗଚ୍ଛନ୍ତ ମନୁ ଗଚ୍ଛତି ॥

ଧନ ସଂପତ୍ତି ଗୃହରେ ରହିଯାଏ। ସମସ୍ତ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ଶ୍ମଶାନରୁ ବାହୁଡ଼ି ଆସନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଶୁଭାଶୁଭ କର୍ମ ପରଲୋକରେ ପଛେପଛେ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ।

ନଦାନା ଦଧିକଂ କିଂଚିତ ଦୃଶ୍ୟତେ ଭୁବନତ୍ରୟେ।
ଦାନେନ ପ୍ରାପ୍ୟତେ ସ୍ୱର୍ଗଃ ଶ୍ରୀ ର୍ଦାନେନୈବ ଲଭ୍ୟତେ।

ତ୍ରିଲୋକରେ ଦାନଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କିଛି ହେଲେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ଦାନ ଦ୍ୱାରା ଦିବ୍ୟଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦାନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ଦାନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପୂର୍ବକ କରିବା ଉଚିତ୍, ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିନା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ (ଶ୍ରଦ୍ଧୟା ଦେୟମ୍। ଅଶ୍ରଦ୍ଧୟା ଅଦେୟମ୍)। ଆପଣାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଉଦାରତା ପୂର୍ବକ ଦେବା ଉଚିତ୍ (ଶ୍ରୀୟା ଦେୟମ୍)। ବିନମ୍ରତା ପୂର୍ବକ ଦେବା ବିଧି (ହ୍ରିୟା ଦେୟମ୍)। ଦାନ ନ କଲେ ପରଲୋକରେ ମିଳିନଥାଏ। ଏହି ବିଚାରରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଅଥବା ଭଗବାନ୍ ମୋତେ ଦାନଯୋଗ୍ୟ କରିଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟକୁ ନ ଦେଲେ ଭଗବାନଙ୍କୁ କିପରି ମୁହଁ ଦେଖାଇବି ? ଏହି ଭୟରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟକୁ ନ ଦେଲେ ଭଗବାନଙ୍କୁ କିପରି ମୁହଁ ଦେଖାଇବି ? ଏହି ଭୟରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ (ଭିୟା ଦେୟମ)। ପ୍ରମାଦରେ, ଭୟରେ, ଉପେକ୍ଷା ପୂର୍ବକ ନଦେଇ ଜ୍ଞାନପୂର୍ବକ, ବିଧି ପୂର୍ବକ, ଆଦର ପୂର୍ବକ ଏବଂ ଉଦାରତା ପୂର୍ବକ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ (ସଂବିଦା ଦେୟମ୍)। ଯେପରି ହେଉ ଦିଅ, ଦେବା ଉଚିତ୍।

ଶାସ୍ତ୍ର ଆଧାରରେ ଦାନ ଚାରି ପ୍ରକାର ଧ୍ରୁବ, ତ୍ରିକ, କାମ୍ୟ ଏବଂ ନୈମିତ୍ତିକ।

(୧) ଧ୍ରୁବ- ସାର୍ବଜନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପଯୋଗ ଯେପରି ବର୍ଗୀୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ଧର୍ମଶାଳା କରିବା, ଜଳ ଉତ୍ସ (କ୍ଷେତ୍ର) କୂପ, ତଡ଼ାଗାଦି ନିର୍ମାଣ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଦାନ ଧ୍ରୁବକୋଟୀର।

(୨) ତ୍ରିକ- ପ୍ରତିଦିନ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ତାହା ତ୍ରିକ ଭାବେ କଥିତ।

(୩) କାମ୍ୟ- କୌଣସି ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ଦାନ କାମ୍ୟଦାନ।

(୪) ନୈମିତ୍ତିକ- ତିଥି, ବାର, ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ, ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ଆଦି କାଳରେ ଯେଉଁ ଦାନ ଦିଆଯାଏ ତାହା ନୈମିତ୍ତିକ। ଏହା ତ୍ରିବିଧ- (କ) ଗ୍ରହଣ, ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଆଦି କାଳ ଅପେକ୍ଷାରେ କରାଯାଉଥିବା ଦାନ 'କାଳପେକ୍ଷ ନୈମିତ୍ତିକ ଦାନ' କୁହାଯାଇଛି। (ଖ) ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଆଦି ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଦାନ କ୍ରିୟାପେକ୍ଷ ନୈମିତ୍ତିକ ଦାନ କୁହାଯାଏ। (ଗ) ବିଦ୍ୟା ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କାର ଆଦି ଗୁଣ ଅପେକ୍ଷାରେ କରାଯାଉଥିବା ଦାନ ଗୁଣାପେକ୍ଷ ନୈମିତ୍ତିକ ଦାନ ଭାବେ କଥିତ।

ଆପଣାର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁରୂପ ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ, କୃତଜ୍ଞତାରେ, ମଧୁରବାଣୀ ସହିତ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ବକ ତଥା ସଂକୋଚ ପୂର୍ବକ ଭାବନାରେ ଯେ ସମସ୍ତ ସଂପଦର ବାସ୍ତବ ସ୍ୱାମୀ ତ ଭଗବାନ। ସେ ହିଁ ଦାତା, ସେ ହିଁ ଗୃହୀତା, ମୁଁ ତ ନିମିତ୍ତ ମାତ୍ର। ଏହି ପ୍ରକାର ବିଚାର କରି ଦାନ ଦେବାରେ ନିରନ୍ତର ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଅ।

ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ଏବେ ଯେଉଁ ସଂପତ୍ତି ରହିଛି ତାହା ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆଉ କାହା ପାଖକୁ ଚାଲିଯାଇପାରେ। ସୁତରାଂ ତାହା ଅନ୍ୟ ହସ୍ତଗତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାର ଶୀର୍ଷ ବିନିଯୋଗ ଦାନରେ ହିଁ କରାଯିବା ବହିତ। ବସ୍ତୁ, ଅର୍ଥ, ବିତ୍ତ ଆଦି ନିମନ୍ତେ ସେହି ସେହି ବସ୍ତୁର ନ୍ୟାୟୋଚିତ ଅଧିକାରୀ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ। ଏଥିସହିତ ଭାବ, (ସୂକ୍ଷ୍ମଦାନ) ଯଥା-

(୧) ମଧୁର ବଚନ- କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯିବାରେ କାର୍ପଣ୍ୟ କାହିଁକି ? ମଧୁର ବିନୟ ବଚନ, କହି ତୋଷିବ ପ୍ରାଣୀ ମନ।

(୨) ପ୍ରେମ ଦାନ- ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣାର ସ୍ୱାର୍ଥର ଗଂଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଥିବ। 'କୃଷ୍ଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରୀତି ବାଂଛା ଧରେ ପ୍ରେମ ନାମ'। ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଭାବନାରେ ପ୍ରୀତି କରିବା।

(୩) ଆଶ୍ୱାସନା ଦାନ- କୌଣସି ସଂକଟଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହାୟତା କରାଯାଇ ନପାରିଲେ ହେଁ ସହାନୁଭୂତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଣୀ ତତ୍‌କାଳ ପାଇଁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିରତାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଅଭାବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରି ଚରମ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରେ।

(୪) ଆଜୀବିକା ଦାନ- ଜୀବନଯାପନ, ପରିବାର ପୋଷଣ ନିମନ୍ତେ ଆଜୀବିକା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେପରି ସୁଯୋଗ ରହିଛି, ସେଥିପ୍ରତି ଦ୍ୱିଧା, କାର୍ପଣ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

(୫) ଶ୍ରମଦାନ- ଆପଣା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, ସୁଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଲେ ଶ୍ରମଦାନ କରି ଅପାର ତୃପ୍ତି ଲାଭ କରନ୍ତୁ।

(୬) କ୍ଷମାଦାନ- ପରିବାରଠାରୁ ସମାଜ କ୍ଷେତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାନସିକ ବିଚାର, କର୍ମ ଆପଣଙ୍କୁ ବିଚାରରେ ବା ସମାଜ ଚଳଣି ଆଧାରରେ ପ୍ରମାଦ ବା ଅପରାଧ ହୋଇପାରେ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ନହୋଇ କ୍ଷମା କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ଉଭୟଙ୍କ ମହୋପକାର ସାଧିତ ହୁଏ।

କ୍ଷମା ଧର୍ମଃ କ୍ଷମା ସତ୍ୟଂ କ୍ଷମାଦାନଂ କ୍ଷମା ଯଶଃ
କ୍ଷମା ସ୍ୱର୍ଗ ସ୍ୟ ସୋପାନ ମିତି ବେଦ ବିଦୋ ବିଦୁଃ ॥

କ୍ଷମା ହିଁ ଧର୍ମ, କ୍ଷମା ହିଁ ସତ୍ୟ, କ୍ଷମା ହିଁ ଦାନ, ଯଶ ଏବଂ ସ୍ୱର୍ଗର ନିଶ୍ରେଣୀ।

(୭) ସମ୍ମାନ ଦାନ, (୧୧) ବିଦ୍ୟମାନ, (୧୨) ପୁଣ୍ୟଦାନ ,(୧୩) ଜପଦାନ, (୧୪) ଆଶିଷ ଦାନ ପ୍ରଭୃତି ଭାବାତ୍ମକ ଦାନ ପାଇଁ ମନକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ କରି ରଖନ୍ତୁ। ଯଥୋଚିତ ସମୟ, ବ୍ୟକ୍ତି, ଦେଶରେ ଦାନ କରି ଅପାର ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରନ୍ତି।

ସଂକ୍ଷେପରେ ଶାନ୍ତି ସଂତୋଷର ବିଧାନ ଏହିପରି-

(୧) ହିତ ମିତ ଆହାର ସେବୀ- ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସରଳ, ସହଜରେ ପରିପାକ ହେଉଥିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଆମିଷ, ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ। ଇମ୍ୟୁନିଟି ବର୍ଦ୍ଧନକାରୀ ଯଥା ତୁଳସୀ, ହଳଦୀ, ଲବଂଗ, ଅଦା, ଗୋଲମରିଚ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସହ ସେବନ କରନ୍ତୁ। ଅଁଳା, ଲେମ୍ବୁ, କମଳା

ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ (ସି) ରହିଛି ନିଶ୍ଚୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ପେସ୍ତାବାଦାମ ସହ ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳପାନ କରନ୍ତୁ।

(୨) ଉପାଧି- ଶିକ୍ଷା ହେଉ, ସାମାଜିକ ପଦବୀ ହେଉ, ମନ ମଧ୍ୟରୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ଶାନ୍ତିର ପଥ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ।

(୩) ଶ୍ରମ- ଶକ୍ତି, ବୟସ ବିଚାରରେ ଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ। (ସମୀକ୍ଷକାରୀ)

(୪) ତନ୍ ମୁଦ୍ରା ବା ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରା ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

(୫) ପ୍ରତିଦିନ (ନିହାତି ଅସୁବିଧା ନହେଲେ) ଅନ୍ତତଃ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

(୬) ନିତ୍ୟ, ନୈମିତ୍ତିକ ଦାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।

(୭) ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଅଭ୍ୟାସ ଅବ୍ୟାହତ ରଖନ୍ତୁ।

(୮) ହାସ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ- ବିବିଧ କାରଣରୁ ବୟସାଧିକ୍ୟ ହେତୁ- ଜଂଜାଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଊଣା ହୁଏ। ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଦିନରେ ଥରେ-ଦୁଇଥର ମନ ଖୋଲି ହସନ୍ତୁ। ସ୍ୱୟଂ ଏବଂ ସୃଷ୍ଟି ମଧୁମୟ ବୋଧ ହେବ। ଜୀବନର ଜଟିଳତା, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଆନନ୍ଦମୟ ହୋଇଯିବ।

(୧୦) କ୍ଷମାଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ।

(୧୧) ପ୍ରକୃତି ସୁରକ୍ଷାରେ ସହଯୋଗୀ ହୁଅନ୍ତୁ ।

(୧୨) କପଟତା ପରିହାର କରି ଯଥା ସଂଭବ ସରଳ ହୁଅନ୍ତୁ।

ସୂଚନାରେ ସୀମିତ ପରିସରରେ କିଛି ଆଲୋଚନା କରାଗଲା। ଏ ସଂବଂଧରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରାଯିବାର ଅବକାଶ ରହିଛି ॥





ସବୁ ମୂଳରେ ମଣିଷ, ତା' ଜୀବନ। ତାକୁ ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର, ନିରାମୟ ଓ ସାର୍ଥକ କରି ବଂଚିବାପାଇଁ ଆମ ଶାସ୍ତ୍ର, ପୁରାଣ, ବିଜ୍ଞାନ, ଶିଳ୍ପ, ସାହିତ୍ୟ, ଧର୍ମ ଆଦି ତତ୍ପର। ସ୍ୱାର୍ଥସର୍ବସ୍ୱ ମଣିଷ କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ଅବହେଳା କରି ଆଉ କେଉଁଥିପାଇଁ ଧାଉଁଥାଏ। ସେଇ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେବାପାଇଁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ବହିଟିଏ ନାହିଁ। ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଜଣେ ଜୀବନାନୁରାଗୀ ହିତାକାଂକ୍ଷୀ ମଣିଷ ଭାବରେ 'ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା' ପୁସ୍ତକଟି ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଛନ୍ତି। ଜୀବନର ସକଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସରଳ ସୂତ୍ର ଏଥିରେ ଉପଲବ୍ଧ, ଯାହା ମଣିଷର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିହେବ ॥

– ପ୍ରକାଶକ


ISBN 9789393178367